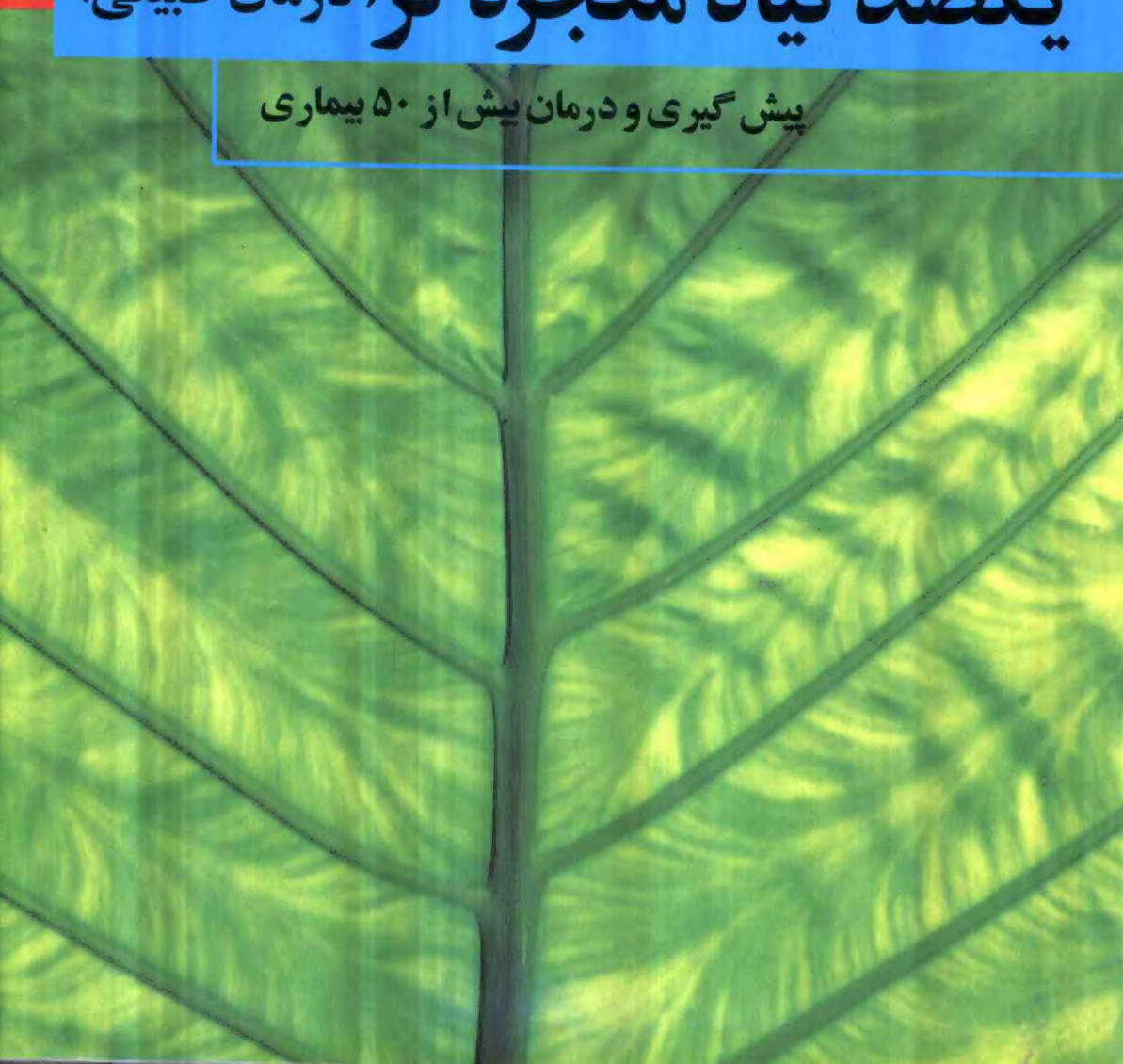


تصویر ابو عبد الرحمن الکردي

دکتر سهراب خوش بین

# یکصد گیاه معجزه گر (درمان طبیعی)

پیش گیری و درمان بیش از ۵۰ بیماری



# یکصد گیاه معجزه گر

(درمان های طبیعی)

دکتر سهراب خوش بین



انتشارات فردوس

خوش‌بین، سهراب

درمان‌های طبیعی / سهراب خوش‌بین - تهران، فردوس.

۲۱۶ ص.

ISBN: 978-964-320-444-0

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Sohrab Khoshbine, Natural cures.

ص.ع. به انگلیسی:

۱. گیاهان دارویی. ۲. پزشکی سنتی. الف. عنوان.

۶۱۵ / ۳۲۱

۴ د ۹ خ / RS ۱۶۴

۱۳۲۲-۸۵ م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات فردوس

خیابان دانشگاه - کوچه میترا - شماره ۷ تلفن ۶۶۴۹۵۷۷۹-۶۶۴۱۸۱۳۹

یکصد گیاه معجزه‌گر

(درمان‌های طبیعی)

دکتر سهراب خوش‌بین

چاپ سوم: تهران - ۱۳۸۹، ۳۰۰۰ نسخه

چاپخانه دیبا

همه حقوق محفوظ است

ISBN 978-964-320-444-0

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۲۰-۴۴۴-۰

آدرس وب سایت: [www.ferdospub.com](http://www.ferdospub.com)

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

## فهرست

- پیش‌گفتار..... ۵
- مقدمه..... ۷
۱. آب مروارید..... ۱۳
۲. جلوگیری و درمان عفونت‌های ادراری..... ۱۶
۳. بیماری آسم و درمان آن..... ۲۰
۴. جلوگیری از نرمی استخوان..... ۲۶
۵. آلرژی..... ۳۲
۶. الكل..... ۳۷
۷. چند درمان ساده برای امراض عفونی..... ۴۴
۸. آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی..... ۴۷
۹. برگ زیتون..... ۵۴
۱۰. بی‌خوابی..... ۵۸
۱۱. پروستات و معالجهٔ تورم آن..... ۶۲
۱۲. تیروئید و معالجهٔ کم‌کاری آن..... ۶۶
۱۳. معالجهٔ تصلب شرایین با رژیم غذایی و گیاهان طبی..... ۷۰
۱۴. چند دستور ساده برای معالجهٔ بعضی از امراض..... ۸۱
۱۵. جوش صورت (آکنه) و درمان آن..... ۸۶
۱۶. چربی‌ها و روغن‌ها..... ۹۰

۹۴	۱۷. استفاده از گیاهان داروئی در زمان حاملگی
۱۰۲	۱۸. سالم ماندن
۱۱۵	۱۹. «تمیز کردن بدن از سموم مختلف»
۱۱۸	۲۰. طرز تهیه شیر سویا
۱۲۱	۲۱. سرطان سینه
۱۲۷	۲۲. عادت ماهیانه و درمان ناراحتی های آن
۱۳۳	۲۳. فشار خون و درمان آن
۱۳۹	۲۴. قلب
۱۴۶	۲۵. بیماری قند و درمان آن
۱۵۱	۲۶. قهوه و مضرات آن
۱۵۶	۲۷. لبنیات و مضرات آن
۱۶۴	۲۸. کبد (جگر) مهم ترین عضو بدن
۱۷۲	۲۹. کلسترول چیست؟
۱۷۶	۳۰. چگونه کلسترول را با غذا پائین بیاوریم
۱۷۹	۳۱. کم خونی و درمان آن
۱۸۴	۳۲. معده
۱۸۹	۳۳. درمان زخم معده و روده
۱۹۴	۳۴. مو
۱۹۸	۳۵. طب همیوپی چیست؟
۲۰۴	۳۶. یائسگی
۲۰۹	۳۷. تنفس صحیح
۲۱۲	۳۸. سالم زندگی کردن
۲۱۶	منابع مورد استفاده

## پیش‌گفتار

بشر از بدو خلقت برای رفع گرسنگی و برطرف کردن دردها و امراض خود به‌طور غریزی به طبیعت متوسل شد؛ و دریافت آنچه را که در اطرافش هست برای بقای او خلق شده است. انسان کم‌کم با خواص گیاهان و غذاها آشنا شد و آنها را سینه به سینه به نسل‌های بعد منتقل کرد.

در طول تاریخ دانشمندان و پزشکان این اطلاعات را جمع‌آوری کرده و نتیجه تحقیقات خود را نیز به آن افزوده و گنجینه‌های ارزشمندی برای ما بیادگار گذاشته‌اند. متأسفانه با پیشرفت تکنولوژی در قرن اخیر و توسعه علم شیمی، انسان از طبیعت فاصله گرفته و دریند مواد شیمیائی گرفتار شده است؛ به‌طوری‌که کمتر غذایی را می‌توان یافت که عاری از ترکیبات شیمیائی باشد. علم طب نیز یکباره همه داروهای گیاهی را کنار گذارده و مواد سمی را جانشین آنها کرده، به‌طوری‌که هر دارویی اثرات جانبی زیاد داشته و باعث بیماری‌های فراوان می‌گردد، که در بعضی موارد جبران‌ناپذیر است.

خوشبختانه در سالهای اخیر بشر سرخورده از پزشکی نوین دوباره اهمیت غذاها و گیاهان را دریافته و برای درمان امراض خود به آنها روی آورده است.

کتابی که اکنون در دسترس شما است مجموعه‌ای از تجربیات بشر برای درمان بیماری‌ها در طی قرون گذشته است که از کتب قدیمی کشورهای مختلف دنیا جمع‌آوری گردیده و کارائی آن بارها تجربه شده است.

باید در نظر داشت که هیچ کتابی نمی‌تواند جای متخصصین درمانی را بگیرد و توصیه می‌شود که دوستان عزیز قبل از استفاده از این کتاب برای درمان با پزشک خود مشورت کنند.

۲۱ آپریل ۲۰۰۵



## مقدمه

### اخلاط چهارگانه، سردی و گرمی

طب قدیم ایران براساس طب یونانی بنا شده و برپایهٔ اخلاط چهارگانه بنا گذارده شده است.

بقراط پدر علم طب عقیده داشت که خون از چهار قسمت مختلف تشکیل شده است. علت اعتقاد او این بود که هنگامی که خون را در ظرف شیشه‌ای می ریخت چهار قسمت مجزا در آن قابل تشخیص بود.

قسمت فوقانی آن مانند کف بوده که بقراط آن را به نام صفرا نامگذاری کرد، قسمت قرمز رنگ آن را خون و قسمت سفید رنگ را بلغم و یک مایع زرد رنگ که در قسمت انتهائی ظرف رسوب می کند و سنگین است را سودا نامید.

شیخ الرئیس ابوعلی سینا که در غرب او را پرنس علم طب می خوانند طب ایرانی را برپایهٔ اخلاط چهارگانه بنیاد نهاد. او اخلاط چهارگانه را به اخلاط اولیه و ثانویه تقسیم کرد. طب ایرانی آنقدر پیشرفت کرد که تا دروازه های اروپا رسید و حتی کتابهای طبی ابن سینا تا قرن هجدهم در دانشگاههای مهم اروپا تدریس می شد و تنها منبع مطالعه علم طب بود.

قدما اعتقاد داشتند که مدار وجود کائنات و عالم هستی و جهان بر چهار عنصر استوار است و این عناصر را امهات اربعه، امهات سفلی، چهار مادر، چهار مایه، چهار طبیعت، چهار اصل، چهار آخشیح و یا چهار ارکان می نامیدند. عناصر اربعه هوا، آب، آتش و خاک می باشد.



خاک و آب را عناصر ثقلیه و هوا و آتش را عناصر خفیفه نام‌گذاری کرده‌اند. عناصر اربعه پایه و بنای همه چیز در قدیم بود و حتی صوفی‌ها این چهار عنصر را به چهار نفس تشبیه کرده‌اند.

به این صورت که آتش را نفس اماره، باد را نفس لوامه، آب را نفس ملهمه و خاک را نفس مطمئنه نام‌گذاری کرده‌اند.

دانشمندان قدیم اعتقاد داشتند که هرچه در طبیعت وجود دارد دارای خواص یکی از چهار عنصر می‌باشد. مثلاً هر ماده‌ای می‌تواند گرم و تر، یا گرم و خشک یا سرد و خشک باشد. رابطه بین اخلاط چهارگانه و عناصر اربعه را می‌توان به صورت زیر نشان داد:

خون = هوا = گرم و تر

بلغم = آب = سرد و تر

صفرا = آتش = گرم و خشک

سودا = خاک = سرد و خشک

از آنجا که شعرا هر فکر فلسفی و علمی را در قالب شعر می‌ریزند اشعار گوناگونی در رابطه با خواص عناصر چهارگانه در دست است که در زیر به یکی از آنها اشاره می‌شود:

خلط چهار است و زان یکی خون است

که بود گرم و تر بسان هوا

بلغم است آن دگر آب صفت

سردی و تریش بود پیدا

هست آن دیگری چون آتش

گرم و خشک است نام آن صفرا

دیگری هست سرد و خشک چون خاک

خوانده‌اند اهل حکمتش سودا

پس این چهار عنصر بوسیله چهار نوع انرژی که عبارتند از: نور، حرارت، رطوبت

و بیوسپت (خشکی) خود را نشان می دهند.

اخلاط چهارگانه باید در بدن به حالت تعادل باشند و اگر از حالت تعادل خارج شوند انسان بیمار می شود.

در حالت طبیعی مقدار بلغم باید یک ششم خون، مقدار صفرا یک سی و ششم خون و مقدار سودا یک چهل و هشتم خون باشد.

البته همیشه یکی از این اخلاط بیشتر از مقدار گفته شده است، بنابراین اشخاص دارای شخصیت های مختلف و مربوط به آن خلط بیشتر خواهند بود. پس افراد به چهار دسته تقسیم می شوند:

۱- خونی یا دمی مزاج

۲- صفرائی مزاج

۳- بلغمی مزاج

۴- سودائی مزاج

این تقسیم بندی تا اوایل قرن بیستم مورد قبول پزشکان بود تا این که طب مدرن به جای تقسیم بندی افراد، که یک روش طبیعی و صحیح بود بیماری ها را دسته بندی کرد و بدن را تکه تکه نمود و هر قسمت را در حیطه اقتدار یک متخصص قرار داد.

طب قدیم انسان را براساس رابطه بین تن و روان در نظر می گرفت و عوارض بیماری ها را که عبارتند از تغییر رنگ زبان، چشم و صورت، ادرار و مدفوع در نظر گرفته و با کمک گرفتن نبض، بیماری ها را تشخیص داده و با تجویز غذا در مرحله اول و سپس گیاه و ادویه در مرحله دوم بیمار را معالجه می کردند. به طور کلی طبیب باید بفهمد که کدام یک از اخلاط در بدن غلبه کرده و به اصطلاح زیاد شده است. یکی از شعرا این مطالب را به صورت شعر درآورده است:

سرخی رنگ شد علامت خون      زردی آن علامت صفرا

شد سفیدی علامت بلغم      تیرگی هم علامت سودا

به عنوان مثال اگر رنگ صورت و چشم و زبان مریض قرمز است، خون در وجود

بیمار غلبه کرده و چون طبیعت خون گرم و تراست، بنابراین باید با ضد آن که ماده‌ای سرد و خشک می‌باشد مریض را معالجه کرد. یعنی گرما و تری را از بدن خارج نمود و این عمل را می‌توان با خوردن سرکه انجام داد.

اگر رنگ صورت و چشم و زبان زرد باشد، مقدار صفرا در بدن زیاد شده چون طبیعت صفرا گرم و خشک می‌باشد، باید با غذا و گیاهان سرد و تر مانند آلو بدن را متعادل کرد.

و یا اگر رنگ صورت و چشم سفید باشد و زبان هم بار سفید داشته باشد، مسلماً بلغم در بدن غلبه کرده و چون طبیعت بلغم سرد و تر است بنابراین دوی مریض ماده‌ای است که گرم و خشک می‌باشد مانند فلفل. همچنین اگر رنگ صورت و زبان و چشم تیره و کدر یعنی مایل به سیاهی باشد، مقدار سودا در بدن زیاد شده و چون طبیعت سودا سرد و خشک است، باید مریض را با مواد گرم و تر مانند روغن و عسل معالجه کرد.

تشخیص امراض در شعر زیر آمده است:

بول چون سرخ آید از خون است	زردی آن علامت صفرا
ور سفید است بلغمش سبب است	ور سیاه است باشد از سودا

### سردی و گرمی

یکی از مهمترین مسائلی که در طب قدیم ایران رعایت می‌شده است مسئله سردی و گرمی است که در طب یونانی و هندی نیز وجود دارد.

به‌طور کلی غذای گرم غذایی است که متابولیسم (سوخت و ساز) بدن را تسریع کرده و درجه حرارت بدن را بالا می‌برد. برعکس غذای سرد غذایی است که سوخت و ساز بدن را کند کرده و درجه حرارت بدن را پائین می‌آورد. البته این به این معنی نیست که با خوردن غذای گرم حس کنیم که درجه حرارت بدن بالا رفته، بلکه تغییر درجه حرارت بسیار کمتر از آن است که حس شود. مثلاً اگر میزان‌الحراره‌ای داشته باشیم که یک هزارم درجه را نشان دهد و درجه حرارت بدن را اندازه بگیریم

و سپس غذای گرمی بخوریم و دوباره درجه حرارت بدن را اندازه بگیریم می بینیم که حرارت بدن به میزان یک هزارم درجه بالا رفته است. همانطور که گفته شد چهار خاصیت گرمی، سردی، تری و خشکی وابسته به اخلاط چهارگانه و عناصر چهارگانه می باشد و این خواص در غذاها و مواد دیگر نیز وجود خواهد داشت. اخلاط چهارگانه در بدن از هضم و شکسته شدن غذاها به وجود می آید. سیستم هضم مانند یک آشپزخانه است که در آن غذا پخته شده و برای جذب آماده می شود.

جویدن غذا و مخلوط کردن آن با آنزیم های مختلف مقدار زیادی حرارت ایجاد می کند. سیستم هضم، غذا را کاملاً تغییر داده و پس از معده، غذا به روده کوچک می رود که در آنجا با آنزیم های متعدد مخلوط شده و سپس وارد کبد می شود. جگر یا کبد تقریباً هزار نوع آنزیم می سازد که بشر تاکنون بیش از ۳۰ تای آن را کشف نکرده است.

هنگامی که غذا هضم و جذب می شود قسمت مغزی و اولیه آن تبدیل به خون شده و وارد قلب و رگ ها می گردد. دومین قسمت بلغم است که خلط، آب دهان، اسید معده و شیرۀ روده از آن ساخته می شود.

سومین قسمت از هضم غذا، صفرا است که وارد روده کوچک می شود و آخرین قسمت سودا است که وارد طحال شده و با بلغم مخلوط می گردد. مقدار سودا باید از بقیۀ اخلاط کمتر باشد.

در زیر تعدادی از غذاهای گرم و سرد به صورت جدول آمده است:

### ۱- غذاهای گرم:

- گوشت گوسفند، گوشت بره، مرغ، تخم مرغ، گوشت بز نر.
- شیر گوسفند، خامه، پنیر، کرۀ آب شده.
- چغندر، ترب، پیاز، خردل، عدس، لوبیا قرمز، تره، نخود، فلفل قرمز، فلفل سبز.
- موز، نارگیل، هلو، آلو، پرتقال، لیمو، توت، کشمش، زیتون، انگور، کدو.

-کنجد، بادام، پسته، زردآلو، هسته زردآلو، گردو.

-برنج.

-روغن کنجد، روغن ذرت، روغن کرچک.

-چای، قهوه.

-دارچین، هل، میخک، شنبلیله، زنجبیل، تخم کرفس، زعفران.

-عسل، قند، تمام شیرینی‌ها، نمک و تمام داروهای شیمیائی.

## ۲- غذاهای سرد:

-گوشت خرگوش، گوشت بز ماده، گوشت گاو، شیرگاو، شیر مادر، شیربز، کره،

پنیر، مارگارین.

-کاهو، کرفس، جوانه‌های گیاهی، کدو، کلم، بامیه، گل کلم، لوبیاسبز، سیب

زمینی، هویج، خیار، سویا، گوجه‌فرنگی، شلغم، نخود سبز، براكلی.

-گلابی، انجیر، انار.

-روغن ذرت، روغن نارگیل.

-چای سبز.

-گشنیز، شوید.

-شکر سفید، سرکه، گیاهان تلخ، گیاهان ترش.



## آب مروارید

آب مروارید یکی از بیماریهای چشم است که دید چشم را مختل می‌سازد. این عارضه می‌تواند ناشی از عوامل ارثی، مرض قند و پیری باشد. البته در بعضی موارد در ایام جوانی نیز بروز می‌کند. عوارض آب مروارید تار شدن چشم و حساسیت نسبت به نور می‌باشد. البته در سالخوردگان یکی از علائم این است که گاهی می‌توانند حروف ریز را بخوانند در حالیکه قبلاً احتیاج به عینک داشتند. آب مروارید بدون درد بوده و اگر معالجه نشود منجر به کوری می‌گردد. این بیماری در حالیکه برای بیمار قابل تشخیص نیست دیگران به آسانی آن را متوجه می‌شوند؛ زیرا عدسی چشم تیره شده و هاله‌ای دور چشم را می‌پوشاند. بنابراین بمحض این‌که تغییری در دید چشم ملاحظه گردید فوراً به دکتر مراجعه کنید.

## علل دیگر آب مروارید

اشعه ماوراء بنفش (Ultraviolet) خورشید و مادون قرمز (Infra red) که از شعله‌های شدید آتش شعله جوشکاری ساطع می‌شود بسیار خطرناک بوده و باعث آب مروارید می‌شود. بنابراین همیشه در هنگام نور شدید باید از عینک استفاده کرد. رسوب فلزات سنگین مانند کادمیوم، بروم، کوبالت، ایریدیم و نیکل

در بدن، و نیز عفونت ویروسی می‌تواند باعث آب مروارید شود.

به‌طور کلی علت اساسی این بیماری، رادیکال آزاد است که به پروتئین حاوی سولفور عدسی چشم حمله کرده و آن را خراب می‌کند. البته می‌دانید که رادیکال آزاد باعث تخریب همه نسوج بدن شده و علت همه بیماری‌هاست.

غذاهای غیرطبیعی و کنسرو شده، مواد شیمیائی و به‌طور کلی آنچه را که طبیعت آن به دست بشر عوض شده است دارای رادیکال آزاد است. منجمله می‌توان از نان سفید، شکر، گوشت‌های کنسرو شده و لبنیات نام برد. برای این‌که نسوج بدن و چشم از شر این رادیکال‌های آزاد حفظ شود، در درجه اول باید از مواد طبیعی استفاده کرد و سپس با ترکیبات آنتی‌اکسیدان، رادیکال‌های آزاد را خنثی کنیم. مهمترین مواد آنتی‌اکسیدان بشرح زیر است:

Methionine, Glutathione, Catalase, Super Oxide Dismutase (S.O.D) بتاکاروتن، فلاوونوئید، سلنیوم، روی و ویتامین‌های C, A, B<sub>2</sub> و E.

## جلوگیری از آب مروارید و برطرف کردن آن

۱- استفاده از مواد آنتی‌اکسیدان.

۲- اجتناب از خوردن شکر، آرد سفید، شیر، چربی‌های اشباع شده و غذاهای پروسس شده.

۳- استفاده از حبوبات، سیر (دارای گوگرد است) پیاز (دارای آنتی‌اکسیدان Quercetin می‌باشد)، سبزیجات زرد و سبز تیره رنگ (دارای کاروتن)، میوه‌ها، سبزیجات تازه مخصوصاً اسفناج، گوجه‌فرنگی، یم (Yam)، اندیو و لوبیا.

آب هویج با اسفناج، چغندر، خیار، اندیو و جعفری نیز بسیار مفید است.

۴- بلوبری (Blueberry) از آب مروارید جلوگیری می‌کند. سعی کنید در فصل تابستان از آن میل کنید.

۵- ویتامین (C) یکی از مهمترین آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد و چشم را حفاظت می‌کند. شاید ندانید که مقدار ویتامین C موجود در بافت‌های چشم سالم، تقریباً ۵۰

برابر مقداری است که در خون وجود دارد؛ و تحقیقات نشان داده است که در کسانی که مبتلا به آب مروارید هستند؛ مقدار ویتامین C در بافت‌های چشم کاهش یافته و گاهی به صفر می‌رسد. بنابراین هر روز سعی کنید که حدود ۳۰۰۰ میلی‌گرم (۳ گرم) ویتامین C میل کنید. ویتامین A و بتاکاروتن نیز برای حفاظت چشم ضروری است.

۶- یکی از گیاهانی که در جلوگیری و معالجه آب مروارید مؤثر است، قره‌قات سیاه *Billbery* می‌باشد. این گیاه به صورت قرص یا تتور عرضه می‌شود.

۷- اسیدهای آمینه مانند: *Cysteien, Glutamic acid, Glycine* آنتی اکسیدان‌های بسیاری قوی هستند که برای چشم مفیدند.

۸- مواد دیگری که باعث از بین رفتن رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شوند عبارتند از: روی *Zinc*، مس *Copper* و منگنز *Maganese*.

۹- آمینو اسیدها مانند گلای سین *Glycine* در بدن باعث ساخت کولاجن *Collagen* می‌شود که می‌تواند عدسی چشم را مرمت کند و ویروس‌هایی را که به چشم صدمه می‌زنند از بین ببرد.

۱۰- هر روز چشمان خود را با دم کرده ختم ذهبی *Golden seal* بشوئید و در ضمن می‌توانید از گیاه چاپارل *Chaparel* نیز استفاده کنید.

۱۱- یک داروی چینی به نام *Hachimigiogan* در داروخانه‌های چینی وجود دارد که از آب مروارید جلوگیری می‌کند. این دارو مخلوطی از هشت گیاه مختلف است.

۱۲- *Cneraria Maritima* را با ۵۰ برابر آن، آب مخلوط کرده و هر روزه چشمان خود را با آن بشوئید.

۱۳- داروی همیوپتی *Calcara Carbonica (6C)* را برای معالجه آب مروارید در مراحل اولیه می‌توانید به کار ببرید.

۱۴- در مراحل پیشرفته آب مروارید از داروی همیوپتی *Silicea 6C* استفاده کنید.



## جلوگیری و درمان عفونت‌های ادراری و ورم مثانه با گیاهان و غذا

متأسفانه در سالهای اخیر عفونت ادراری بسیار شایع شده است و اکثراً تعداد زیادی از زنان به آن مبتلا می‌شوند؛ و با مراجعه به پزشک مبادرت به خوردن داروهای آنتی‌بیوتیک می‌کنند، البته تعدادی از آنها شفا یافته ولی تنی چند نیز اثری نمی‌بینند، حتی آنهایی که سلامت خود را باز یافته‌اند بعد از مدتی دوباره به این مرض دچار می‌گردند.

علائم این بیماری تکرر ادرار، سوزش در هنگام ادرار و یا بعد از آن قطره قطره ادرار کردن است. این بیماری ممکن است ناگهان و یا کم‌کم شروع شده، شدید یا خفیف باشد.

عفونت ادراری را باید فوراً معالجه کرد زیرا اگر غفلت شود باعث عفونت کلیه می‌شود.

اگر بیماری خیلی شدید باشد همراه با علائمی مانند تب، کمر درد و خون در ادرار است.

ناراحتی‌های مجاری ادراری ممکن است عفونی نبوده و دلیل آن، تورم در بین بافت‌های مثانه باشد؛ که در این صورت با آزمایش ادرار قابل تشخیص نیست؛ زیرا

عفونتی وجود ندارد و با تجویز آنتی بیوتیک مریض خوب نشده و گاهی علائم شدیدتر می شود.

علائم تورم مثانه و عفونت ادراری مانند هم بوده و تنها فرقی که دارند این است که تورم مثانه معمولاً مزمن بوده و مرتباً برمی گردد. در خانم ها بدلیل این که مجرای ادرار کوتاه بوده و نزدیک به مقعد و واژن است باکتری ها به آسانی می توانند وارد مجرای ادراری و مثانه شوند. E-coli که یک میکروب مفید در روده بزرگ بوده و برای سلامتی روده ضروری است؛ اگر وارد مجرای ادرار شود باعث تورم و عفونت مثانه می شود. بنابراین بهداشت و نظافت بعد از اجابت مزاج ضروری است. البته آقایان نیز مبتلا به عفونت ادراری می شوند و دلیل آن ممکن است سرما یا مشکل پروستات باشد.

داروهای آنتی بیوتیک، قرص های ضد حاملگی، استرس و رژیم نامناسب تماماً سیستم مصونیت بدن را تضعیف کرده و باعث امراض مختلفه، منجمله تورم مثانه می شوند.

برای جلوگیری از این مرض و درمان آن می توان از دستورات زیر استفاده کرد:

### تغذیه صحیح

رژیم غذایی مردم آمریکای شمالی و اروپا معمولاً شامل پروتئین زیاد، چربی، افزاینده های غذایی و مواد شیمیائی است که مملو از مواد شیمیائی شکر، و نمک می باشد.

باید یک رژیم طبیعی و سالم داشت و از سبزیجات، میوه جات، ماهی، نان سیاه، لوبیا و نخود و دانه های نباتی مانند بادام، پسته و فندق استفاده کرد.

اشخاصی که به عفونت ادراری مبتلا می شوند می توانند بعنوان نوشابه از Cranbury Juice استفاده کنند، زیرا این میوه دارای مقدار زیادی ویتامین C است و از چسبیدن باکتری به نسج مثانه جلوگیری می کند. اقلاً باید ده لیوان آب در بین غذاها میل کرد. آب هویج نیز باعث تمیز کردن مثانه و کلیه می شود. سیر تازه یا قرص سیر،

مانند آنتی‌بیوتیک عمل کرده و باکتری‌ها را از بین می‌برند.

ضمناً باید از خوردن ادویه‌جات تند، نمک، شکر، نان سفید، قهوه، چای پررنگ، گوجه‌فرنگی و اسفناج اجتناب کرد.

به‌طور کلی می‌توان گفت آنهایی که به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند، ادرارشان قلیائی است زیرا باکتری‌ها در محیط قلیائی رشد می‌کنند و اگر ادرار اسیدی باشد، از رشد میکرب جلوگیری می‌کند. برای اسیدی کردن ادرار می‌توان از ویتامین C و سولفات منیزی استفاده کرد.

مقدار مصرف ویتامین C، ۱۰۰۰ میلی‌گرم (یک گرم) ۳ تا ۶ قرص در روز بوده و از سولفات منیزی که Epson Salt نیز نامیده می‌شود، می‌توان یک قاشق چایخوری در یک لیوان آب ریخته و یکساعت قبل از رفتن بر تخت‌واب میل کرد. ویتامین C غیر از این‌که ادرار را اسیدی می‌کند، باعث بالا رفتن و تقویت سیستم مصونیت بدن نیز می‌شود. ویتامین E مقدار اکسیژن را در سلولها افزایش داده و از تورم سلولها جلوگیری می‌کند.

ویتامین A سلولها را محافظت می‌نماید. مقدار مصرف ویتامین E ۴۰۰ واحد و ویتامین A ۲۰۰۰۰ واحد در روز می‌باشد.

سیر، یک آنتی‌بیوتیک طبیعی است و در صورت لزوم می‌توان از قرص سیر و یا سیر تازه استفاده کرد.

داروی دیگری که در این مورد اثر مفیدی دارد Acidophilus است و حتماً آنهایی که آنتی‌بیوتیک می‌خورند باید از آن استفاده کنند. Zinc نیز قدرت سیستم مصونیت بدن را بالا می‌برد و مقدار مصرف آن ۱۵ تا ۳۰ میلی‌گرم در روز است.

### گیاهان مفید

گیاه دم اسب Horsetail مقدار ادرار را تا ۳۰٪ بالا برده و نسوج مثانه را تقویت می‌کند.

### داروهای همیوپتی

Cantharis اولین داروئی است که برای عفونت ادراری به کار می رود. این دارو برای افرادی که مرتباً به توالت می روند و قطره قطره ادرار کرده و مخصوصاً سوزش و درد در انتهای دفع ادرار دارند، مفید است.

Apis برای کسانی است که مثانه شان تیر می کشد، با سرما بهتر شده ولی با تماس و فشار بدتر می شوند.

Beladonna برای وقتی است که عفونت ادراری ناگهانی شروع می شود و سوزش و احساس ادرار کردن حتی بعد از تخلیه مثانه وجود دارد.



## بیماری آسم و درمان آن

آسم یکی از شایع ترین بیماری های مزمن دستگاه تنفسی است که از کودکان تا بزرگسالان را مبتلا می سازد و علامت آن تنگی نفس است.

این بیماری ریوی معمولاً با سرفه خشک و حالت گرفتگی در سینه شروع شده و کم کم پیشرفت کرده، به طوری که تنفس مشکل شده و سینه خس خس کرده و گاهی صدای سوت می دهد.

حملات آسم بسیار سخت و خطرناک می باشد. زیرا بیمار برای نفس کشیدن تقلا می کند و حالت خفگی به او دست می دهد.

حدود ۱۰٪ از بچه ها و یک پنجم کل افرادی که در کانادا زندگی می کنند به آسم مبتلا می باشند. این بیماری در پسران دوبرابر دختران می باشد ولی در بزرگسالان این نسبت مساوی می شود.

در این بیماری عضلات نایژه Bronch دچار اسپاسم شدید شده و سفت می شود؛ بنابراین هوای کمی از ریه ها می گذرد و چون ریه ها قبلاً از هوا پر شده است نفس کشیدن مشکل می شود و حالتی مانند خفگی به شخص دست می دهد. البته اگر خلط در ریه وجود داشته باشد و غشاء ریوی تورم داشته باشد، از ریه صدای سوت خارج می شود.

کسانی که آسم دارند بعد از مدتی مبتلا به بیماری آمفیزم Emphysema می شوند

که عبارت است از اتساع حباب‌های هوایی ریه و از دست رفتن خاصیت ارتجاعی طبیعی ریه‌ها.

علت بروز آسم ممکن است آلرژی و یا هوای سرد و یا استرس باشد. بسیاری از مواد سمی که در هوا وجود دارد مانند مواد شیمیائی، دود، موی حیوانات، گرد و خاک و گرده گل‌ها و گیاهان باعث شروع آسم می‌شوند. گاهی نیز آلرژی نسبت به مواد شیمیائی این بیماری را تشدید می‌کند.

غذاهائی که باعث آلرژی می‌شوند عبارتند از: شیر و لبنیات، تخم‌مرغ، بادام زمینی، گندم، مرکبات و تمام مواد شیمیایی مانند رنگ و غیره، که به غذاهای پروسس شده اضافه می‌شود. به طور کلی می‌توان گفت که همه غذاها آلرژی‌زا هستند و این بستگی به شخص دارد. البته آلرژی ممکن است بین چند دقیقه تا چند روز بعد از خوردن غذا ظاهر شود. داروهای شیمیائی نیز مانند آسپرین باعث بروز آسم می‌شود. بعضی از بیماری‌ها مانند سرماخوردگی نیز در شروع آسم مؤثر هستند.

مسئله مهم دیگر ارتباط آسم و بیماری‌های ریوی با بیماری‌های پوستی مثلاً اگزما می‌باشد، و معمولاً کسانی که به بیماری‌های پوستی مبتلا هستند، پس از مراجعه به پزشک از داروهای مانند کورتیزون استفاده می‌کنند، که اینگونه داروها امراض پوستی را به‌طور سطحی و موقتی مداوا کرده و مرض را به داخل بدن می‌برند و باعث آسم می‌شوند.

بیماری‌های قارچی، کمبود آنزیم لوزالمعده و اسید معده نیز از عوامل ایجاد آسم می‌باشند.

تحقیقات نشان داده است که بیشتر افرادی که مبتلا به آسم می‌شوند دارای کمبود اسید معده هستند. در سال ۱۹۳۱ یکی از دانشمندان به نام Bray دریافت که ۸۰٪ اشخاص مبتلا به این بیماری، اسید معده کمتر از حد طبیعی دارند و توانست بسیاری از افراد را با تجویز قرص اسید گلوتامیک *Glutamic Acid* شفا دهد. البته بیتین *Betaine*، پپسین *Pepsin* و یا سبزیجات تلخ و قرص‌های آنزیم نیز همان اثر را

دارند.

کمبود اسید معده باعث هضم ناقص مواد پروتئینی شده و هنگامی که این مواد نیمه هضم، وارد خون می‌شوند باعث آلرژی می‌گردند. داروهای ضدتورم مانند آسپرین نیز همین حالت را دارند زیرا ماده سالی سیلیت Salicylate که در آسپرین وجود دارد در بسیاری از غذاها نیز موجود است و اشخاص مبتلا به این عارضه باید از خوردن آن پرهیز کنند.

### برای مبارزه با آسم چه باید کرد؟

هنگامی که دچار حمله آسم می‌شوید مقدار زیادی آب و یا نوشابه بنوشید زیرا اخلاط را دفع می‌کند.

خوردن آب و مایعات از جمع شدن اخلاط در بدن مخصوصاً در دستگاه تنفسی جلوگیری می‌کند. روزه گرفتن افلاً چند روز در ماه مواد سمی را از بدن خارج می‌سازد.

رژیم غذایی کسانی که مبتلا به آسم هستند باید کاملاً طبیعی و عاری از مواد حیوانی باشد. لبنیات به دلیل این‌که تولید خلط در بدن می‌کند مضر است. مواد حیوانی در بدن تولید ماده‌ای به نام لوکوتریننس Leukotriens می‌کند که باعث تورم در بدن می‌شود. سبزیجات و میوه‌جات تازه چون دارای آنزیم طبیعی می‌باشند دستگاه هضم را تحریک کرده و مواد سمی را از بدن خارج می‌سازند. دیگر موادی که باعث آلرژی و سم می‌شوند عبارتند از:

تخم مرغ، صدف دریائی، ماهی، شکلات و دانه‌های روغنی مانند بادام و گردو.

### غذاهای مفید برای درمان آسم

۱ - ترشی، سیر و پیاز بسیار مفید است زیرا سیر و پیاز هر دو دارای آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی می‌باشند.

۲ - ماهی‌ها دارای مقدار زیادی اسید چرب اشباع نشده هستند. ماهی قزل‌آلا،

سلمون و ساردین مفید هستند.

۳- ویتامین C یکی از بهترین ویتامین‌ها برای مداوای این بیماری است؛ زیرا دارای خاصیت ضد هیستامین بوده و دیواره سلول‌ها را تقویت می‌کند تا بتوانند در مقابل آلرژی مقاومت کرده و بدن را در مقابل مواد سمی و عفونت‌ها مقاوم ساخته و دوره بیماری را کوتاه کند.

۴- مواد معدنی مانند مگنزیوم، عضلات را آرام کرده و از اسپاسم نایژه‌ها جلوگیری می‌کند. ولی چون جذب مگنزیوم از طریق روده بسیار کند است؛ بنابراین بهتر است که این ماده معدنی را از راه تزریق وارد بدن کرد.

۵- ویتامین B12 برای بچه‌هایی که به سولفیت‌ها Sulfites حساسیت دارند بسیار ضروری است و معمولاً بعد از شش هفته اثر آن ظاهر می‌شود. البته چون بسیاری از اشخاص نمی‌توانند این ویتامین را از راه روده جذب کنند؛ بهتر است از شکل مکیدنی آن که از راه زبان جذب می‌شود استفاده کنند.

۶- ویتامین "B5" (Panthethonic Acid) نیز رل مهمی را در معالجه آسم بازی می‌کند و باید گفت که به‌طور کلی تمام ویتامین‌های گروه "B" که به نام ب کامپلکس B-Complex نامیده می‌شوند برای درمان و تسکین این بیماری مفید است.

۷- ویتامین‌های "A" و "E" انسان را در مقابل مواد سمی حفظ کرده و باعث سلامتی رگهای خونی می‌گردد و نیز تأثیر خوبی دارد.

۸- اسیدوفیلوس Acidophilus که باکتری مفید روده می‌باشد باکتری‌های بدن را از بین برده و کمک زیادی در رفع این بیماری می‌کند.

مقدار مصرف:

- ویتامین "C" همراه با فلاوئونید Bioflavonoid ۱۰۰۰ میلی‌گرم (یک گرم) سه

قرص در روز.

- کوئرستین Quercetin ۵۰۰ میلی‌گرم سه قرص در روز.

- مگنزیوم ۵۰۰ میلی‌گرم یک قرص در روز.



- ویتامین "B12" یک میلی گرم یک قرص در روز.
- ویتامین B-Complex ۵۰ میلی گرم یک قرص در روز.
- ویتامین "A" ۱۰۰۰ واحد یک قرص در روز (در صورت حاملگی مصرف نکنید).
- ویتامین "E" ۴۰۰ واحد یک تا دو قرص در روز.
- اسیدوفیلوس یک تا دو کپسول در روز.

### گیاهان دارویی

- ۱ - افسردا **Mahuang**: گیاهی است که از ۵۰۰ سال پیش به کار می‌رفته است. خاصیت ضد تورم و آلرژی دارد. البته این خاصیت در اثر استفاده زیاد، کم می‌شود مگر این‌که همراه با گیاهان دیگر مانند شیرین بیان، جین سینگ، ویتامین "C"، مگنزیوم، روی، ویتامین "B6" و ویتامین "B5" استفاده شود.
- ۲ - شیرین بیان: ضد تورم و آلرژی است.
- ۳ - کورکومین **Curcumin** که رنگ دانه زرد رنگ زردچوبه است؛ ضد تورم بوده و مانند کورتیزون عمل می‌کند. تحقیقات نشان داده است که این ماده از سرطان جلوگیری کرده و مانند ویتامین "C" و "E" آنتی اکسیدانی قوی می‌باشد.
- ۴ - فورسکولین **Forskolin** که از گیاه **Coleus Forskohli** گرفته می‌شود؛ نایژه‌ها را باز کرده و از تورم جلوگیری کرده و آسم را برطرف می‌کند و عوارض جانبی ندارد. فورسکولین حتی فشار خون را نیز پائین آورده و برای رفع امراض قلبی و آب مروارید بسیار مفید است، این گیاه همچنین رگهای خون را باز کرده و گردش خون را تنظیم می‌کند.
- ۵ - سیر و پیاز دارای مقدار زیادی ویتامین "C" و کوئرستین بوده و برای تسکین آسم مؤثراند.
- ۶ - لوبلیا **Lobelia** اخلاط را از ریه خارج می‌سازد و هورمون آدرنالین تولید کرده که عضله نایژه را آرام می‌کند.

۷- گل ماهور Mulllein، اکی ناسیا Echinacea، آستراگالوس Astragalusea، فلفل کایان Cayenne Pepper، چای سبز Green Tea نیز در درمان آسم مؤثر هستند.

### داروهای همیوپی

۱- آکونیت Aconite اگر علت حمله آسم بعد از قرار گرفتن شخص در معرض باد سرد و خشک باشد، این دارو بسیار مؤثر است.

۲- آرسنیکوم آلبوم Arsenicum Albun این دارو برای اشخاصی مؤثر می باشد که حمله آسم در شب شروع شده و شخص در معرض باد سرد قرار گرفته و یا بر اثر نوشیدن نوشابه سرد بوده است. همچنین برای کسانی که درد سینه داشته و کاملاً خسته و بیحال به نظر می رسند مفید است.

۳- ایپکاک Ipecac برای کسانی مؤثر است که اخلاط زیاد در سینه داشته، سرفه شدید می کنند و سینه شان خس خس کرده و حالت تهوع و استفراغ دارند.

۴- بابونه Chammomilla برای بچه هایی خوب است که در صورت عصبانی شدن حمله آسم دارند و می خواهند در بغل پدر یا مادرشان باشند.

۵- Kalium Carbonicum وقتی که حمله در شب و یا صبح زود مخصوصاً بین ساعت ۲ تا ۵ بروز می کند و شخص درد سینه مانند سوزن سوزن شدن داشته و سرفه خشک می کند مفید است.

در خاتمه باید متذکر شد که تا حد امکان نباید از اسپری ها و داروهای شیمیایی استفاده کرد. زیرا دارای اثرات جانبی شدید بوده و دردی بردیگر دردها می افزایند.



## جلوگیری از نرمی استخوان

نرمی استخوان یعنی هنگامی که استخوان‌ها پوک شده و سختی خود را از دست می‌دهند. این بیماری بدون عوارض بوده آهسته پیش می‌رود و معمولاً در میانه‌سالی و دوران کهولت رخ می‌دهد. هنگامی که عوارضی مانند گردن درد، پشت درد، حالت خمیده و کوتاه شدن قد ظاهر شود نشان دهنده پیشرفت آن است. باید گفت که ۱۰٪ از زنان و ۲/۵٪ مردان بالاتر از ۵۰ سال در آمریکای شمالی به این مرض دچار هستند.

گرچه همه استخوان‌های بدن در معرض پوکی قرار دارند؛ ولی مهره‌های ستون فقرات، لگن و مچ بیشتر در معرض پوکی و ضعیف شدن می‌باشند. معمولاً در آمریکا در هر سال ۱/۵ میلیون شکستگی استخوان به علت پوکی رخ می‌دهد؛ که ۷۰۰ هزار آن شکستگی ستون فقرات و ۳۰۰ هزار آن لگن و ۲۵۰ هزار آن مچ دست و بقیه موارد مختلف است.

گاهی حتی عطسه و یا سرفه شدید می‌تواند باعث شکستگی استخوان ستون فقرات شود.

استخوان از سلول‌های زنده تشکیل شده و مانند بقیه اعضای بدن، هرروزه تعداد زیادی از آنها می‌میرند و به جای آن سلول جدید متولد می‌شود؛ البته تا ۳۵ سالگی تعداد سلول‌های مرده تقریباً مساوی سلول‌هایی است که متولد می‌شوند و

کم کم این تساوی با بالا رفتن سن از بین می‌رود.

بیماری پوکی استخوان به سه دسته تقسیم می‌شود:

۱ - پوکی استخوان به دلیل یائسگی و یا قبل از آن، به علت کمبود هورمون استروژن می‌باشد؛ زیرا این هورمون کمک به جذب کلسیم می‌کند. البته غیر از این که در زنان این مسئله وجود دارد، مردان هم ممکن است به علت کمبود هورمون به پوکی استخوان مبتلا شوند.

۲ - پوکی استخوان به علت پیری Senile Osteoporosis در مردان و زنان اتفاق می‌افتد.

۳ - پوکی استخوان ثانویه Secondary Osteoporosis این نوع پوکی استخوان به علت امراضی مانند مرض مزمن کلیه Chronic Renal Disease پرکاری غده تیروئید Hyperthyroidism، بعضی از انواع سرطان یا جراحی معده می‌باشد.

به‌طور کلی علل پوکی استخوان را می‌توان به‌صورت زیر دسته‌بندی کرد:

۱ - نداشتن فعالیت بدنی و کمبود ورزش، زیرا عضلات ضعیف شده و نمی‌توانند اسکلت بدن را محافظت کنند. بنابراین استخوانها وزن زیادی را تحمل کرده و پوک می‌شوند.

۲ - کمبود مواد معدنی مخصوصاً کلسیم و مگنزیوم، زیرا این مواد ساختمان استخوان را تشکیل می‌دهند. معمولاً خانم‌های حامله و شیرده در معرض کمبود کلسیم قرار دارند؛ چون برای رشد جنین این ماده حیاتی است.

جذب کلسیم در بدن بسیار مشکل می‌باشد و بعضی از غذاها هضم و جذب آن را مختل می‌کند به طوری که کلسیم نمی‌تواند جذب بدن شود. یکی از این مواد کافئین است که در قهوه وجود دارد و دیگر نوشابه‌های گازدار. و استفاده از مقدار زیادی مواد پروتئینی مانند گوشت می‌باشد. گوشت دارای مقدار زیادی فسفر بوده و بنابراین تعادل بین کلسیم و مگنزیوم را از بین برده و کلسیم را از بدن خارج می‌سازد. عجیب نیست که در کشورهایی که مصرف گوشت، قهوه و نوشابه‌های گازدار زیاد است بالاترین حد پوکی استخوان وجود دارد.

۳- کمبود اکسیژن در بدن و بدی گردش خون.

۴- بهم خوردن تعادل هورمونی بدن، زیرا جذب کلسیم بستگی به هورمون‌های زیادی دارد که مهمترین آن استروژن می‌باشد. در زمان یائسگی چون مقدار این هورمون کم می‌شود، بنابراین جذب کلسیم نیز پائین می‌آید. استفاده دراز مدت از هورمون استروژن نیز باعث بیماری قلبی، سرطان سینه و بعضی امراض دیگر می‌شود. البته می‌توان از هورمون‌های گیاهی به جای آنها استفاده کرد.

۵- استفاده طولانی مدت از بعضی داروهای شیمیائی مانند داروهای ضد تشنج، ضد اسید و ترشی معده، رقیق کننده‌های خون، فشار خون، ضد زخم معده، لاغری و کمبود ترشح غده تیروئید و کورتیزون و پائین آورنده قند خون.

۶- سیگار، مشروب، تنش‌های روانی و عصبانیت‌ها.

۷- ورزش به حد افراط نیز اثر منفی دارد زیرا مقدار زیادی بتا اندورفین B.Endorphin را آزاد می‌کند که گردش استروژن را در بدن مختل ساخته و جذب کلسیم را متوقف می‌سازد.

### تشخیص پوکی استخوان

هنگامی که علائم این مرض ظاهر می‌شود نشان دهنده آن است که استخوان پوک شده و مرض کاملاً پیشرفته می‌باشد. کوتاه شدن قد و شکستگی استخوان می‌تواند علامت این بیماری باشد. البته اشعه "X" و آزمایش ادرار نیز پوکی استخوان پیشرفته را بخوبی نشان می‌دهد.

یک آزمایش دقیق که پوکی استخوان را در مرحله ابتدائی نشان می‌دهد آزمایش تراکم استخوان Bone Densiometry می‌باشد.

معمولاً خانم‌ها باید این آزمایش را در اوائل یائسگی انجام داده و هرچند سال یکبار آن را تکرار نمایند.

## جلوگیری

انسان بالغ به مقدار ۱۵۰۰-۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در روز احتیاج دارد که باید از طریق غذا و یا قرص به بدن برسد. استفاده از غذاهائی که دارای کلسیم زیاد هستند مانند بروکلی، غذاهای دریائی (ماهی، میگو، صدف)، شیر، سویا، شلغم، لوبیا، انجیر و بادام از پوکی استخوان جلوگیری می کند. ورزش مانند قدم زدن، دویدن، تنیس و غیره در سنین جوانی بسیار مؤثر است.

## معالجه

در طب مدرن پزشکان هورمون استروژن را تجویز می کنند. زیرا این هورمون باعث جذب کلسیم شده و همینطور کلسیم را در بدن نگاه می دارد. دیگر از داروهای مفید، کلسی تونین Calcitonin است که به صورت آمپول و قرص وجود دارد. این هورمون نیز که یکی از فرم های ویتامین "D" می باشد؛ باعث جذب کلسیم در بدن می شود ولی همینطور که قبلاً گفته شد در صورت زیاده روی در مصرف آن این داروهای شیمیائی باعث سرطان سینه و بیماری های قلبی می گردد.

## روش طبیعی

کلسیم، مگنیزیم و سیلیکا برای جلوگیری و معالجه پوکی استخوان بسیار مهم می باشند؛ و برای جذب این مواد باید از خوردن غذاهائی که اسیدی هستند مانند چای و قهوه خودداری کرد. سیلیکا در غذاهائی مانند یولاف Rolled Oat موجود است که می توان از یولاف سوپ تهیه کرد. کلسیم در سبزیجات برگ سبز مانند: جعفری، شاهی، بروکلی، خزه های دریائی مانند دالس Dulse، نوری Nori، لوبیا، حبوبات، غلات مانند جو و لبنیات وجود دارد. ضمناً کلسیم هنگامی جذب بدن می شود که مقدار کافی ویتامین "D" و مگنیزیم با آن همراه باشد. ماهی، زرده تخم مرغ، روغن ماهی دارای ویتامین "D" می باشند. البته می دانید که بدن هنگامی که در معرض نور خورشید قرار گیرد ویتامین "D" می سازد.

مگنزیوم، کلسیم را محلول و قابل جذب می‌سازد. شیر، گرچه مقدار زیادی کلسیم دارد و معمولاً ویتامین "D" به آن اضافه می‌کنند، ولی چون مگنزیوم آن کم است جذب کلسیم آن بسیار مشکل می‌باشد.

فسفر نیز یکی از موادی است که برای جذب کلسیم لازم است. اما مقدار زیاد آن باعث از بین رفتن کلسیم می‌گردد. خوردن گوشت مخصوصاً گوشت قرمز از جذب کلسیم جلوگیری می‌کند. بنابراین باید از خوردن مواد حیوانی و قهوه و غذاهائی که دارای اسید اگزالیک هستند مانند ریواس و اسفناج خودداری کرد.

استروژن نباتی در سیب زمینی شیرین، لوبیای سویا و گیاه Donquai وجود دارد. کرم پروژسترون که از گیاه Wild Yam گرفته شده است برای جلوگیری و درمان پوکی استخوان بسیار مفید می‌باشد.

هورمون غدد فوق کلیوی (Adrenal) و بورون (Boron) باعث تنظیم هورمون تستوسترون (Testosteron) و استروژن در بدن می‌شود. بسیاری از مردم کمبود بورون دارند زیرا این ماده در خاک وجود ندارد. بورون باعث جذب کلسیم می‌شود. ویتامین "B6" و فولیک اسید، به تشکیل استخوان کمک می‌کند و ویتامین‌های "B12" و "C" برای سلامتی استخوان مفید است. جین سینگ آمریکائی Ginseng American از نرمی استخوان جلوگیری می‌کند. یک فنجان از چای آن را سه بار در روز بنوشید و یا می‌توانید از کپسول یا تنتور آن استفاده کنید.

جدیداً شرابی وارد کانادا شده به نام Kambo که زنهای کشورهای خاور دور، سالهاست که از آن استفاده می‌کنند و عوارض یائسگی را با آن درمان کرده‌اند. این شراب از چند گیاه مختلف ساخته شده و عوارض جانبی ندارد.

### نسخه برای جلوگیری و درمان پوکی استخوان

کلسیم: ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز (یک گرم).

مگنزیوم: ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز (یک گرم).

ویتامین "D": ۴۰۰ واحد بین‌المللی در روز.

گلوکوزامین: ۵۰۰ میلی گرم سه بار در روز.  
ویتامین "B Complex" ۱۰۰ میلی گرم در روز.  
ویتامین "C" ۱۰۰۰ میلی گرم سه بار در روز (یک گرم).  
ویتامین "A" ۱۰۰۰۰ واحد یکبار در روز.  
ویتامین "B6" ۱۰۰ میلی گرم با صبحانه.





## آلرژی

می‌توان گفت که آلرژی یک بیماری است که بر اثر حساسیت زیاد در مقابل خوردن، نفس کشیدن، تزریق و یا تماس با ماده‌ای به وجود می‌آید. البته آلرژی بر اثر اشتباه سیستم مصونیت بدن است؛ زیرا سیستم مصونیت برای محافظت بدن در مقابل مواد بیماری‌زا مانند باکتری و ویروس، موادی مانند آنتی‌بادی تولید می‌کند که میکرب‌های بیماری‌زا را خنثی کرده و از بین می‌برد. در اشخاصی که آلرژی دارند، آنتی‌بادی به مواد بی‌خطر به نام آلرژن (Allergen) حمله می‌کند و بنابراین آلرژی به صورت‌های مختلفی بروز می‌کند. البته شکل حساسیت بستگی به نوع آنتی‌بادی ترشح شده و عضو بدن دارد. مثلاً در مورد حساسیت غذایی، ممکن است غذایی بخوریم که روی روده ما اثر کند؛ و یا جذب خون شده و باعث سردرد، و یا روی پوست اثر گذاشته و تولید کهیر، یا باعث تب یونجه گردد. و یا ذرات گردگل که در فصل بهار در فضا وجود دارد، وارد بینی شده و باعث آسم گردد.

به‌طورکل این روزها مرض آلرژی بسیار شایع است و علت آن رژیم غلط غذایی و کثیف بودن آب و هوا است. مثلاً امروزه از هر ده بچه یک نفر آسم و یا اگزما دارد. غذا در ایجاد آلرژی بسیار مهم است و مواد شیمیایی مانند مواد ضد میکرب، افزاینده‌های غذایی و رنگ که در بیشتر شوکلات‌ها و آدامس و آبنبات و غیره وجود

دارد، یکی از عوامل بروز این بیماری است.

هنوز علت اصلی آلرژی معلوم نشده است چون گاهی اوقات آلرژی یکدفعه می‌آید و بعد از مدتی خود بخود از بین می‌رود. البته این روزها آلرژی‌های مختلف شدیداً شایع شده که سالیان پیش اصلاً وجود نداشت. و روی این اصل می‌توان گفت که دلیل آن مواد شیمیائی اضافه شده به غذاها و کثیفی هوا است.

اصولاً زمینه آلرژی در کودکی شروع می‌شود. خیلی از مادرها عجله دارند که هرچه زودتر به کودک خود غذا بدهند و قبل از مدت معین غذاهائی که مناسب کودک نبوده به او می‌خورانند. می‌دانید که کودک بسیاری از آنزیم‌ها را نمی‌تواند تولید کند. بنابراین غذای او تا مدتی شیر مادر است تا کم کم بتواند با غذاهای دیگر آشنا شده و آنها را هضم کند.

شیر گاوه که هموژنیزه و پاستوریزه شده است بدترین غذا برای کودک است؛ (بله درست شنیدید بدترین غذا) و اگر می‌خواهید که کودک شما بعداً دچار ناراحتی‌های هضم شده و آلرژی‌های مختلف داشته باشد به او شیر بدهید! زیرا شیر پاستوریزه و هموژنیزه که تمام آنزیم‌های آن کشته شده و از بین رفته است، و طبیعت چربی‌های لازم، برای جذب کلسیم، عوض شده و چربی‌ها شکسته شده، تنها کاری که می‌کند باعث آلرژی، اسهال و یا یبوست می‌شود.

شیر مادر قابل هضم و جذب برای طفل است و حتی دارای چربی‌های اشباع نشده بوده که سیستم مصونیت کودک را تقویت می‌کند.

البته مسئله دیگر، ناراحتی‌ها و استرس‌های مختلف است که آن‌هم باعث آلرژی می‌شود. مثلاً دیده شده کسانی که استرس شدید دارند روی بدنشان لکه‌های سفید به وجود می‌آید که بعد از مدتی خود بخود از بین می‌رود.

البته همانطور که گفته شد علت بیشتر آلرژی‌ها، نداشتن آنزیم کافی در معده و هضم نشدن کامل غذا است مخصوصاً پروتئین، زیرا پروتئین باید به ذرات ریز شکسته تا قابل هضم شود؛ ولی اگر معده نتواند آن را به‌حد کافی شکسته و کوچک کند؛ این مواد هضم نشده وارد روده باریک شده و اگر احتمالاً پُرزهای روده ترک

داشته باشد، از آنجا وارد جریان خون می‌شود؛ و چون سیستم بدن انسان فقط می‌تواند ملکولهای کوچک را جذب کند؛ بدن آن را مانند یک دشمن در نظر گرفته، آنتی‌بادی ترشح می‌کند که باعث آلرژی می‌گردد.

بنابراین برای رفع این مشکل باید حتماً سعی کنید قبل از غذا سبزیجات خام و سالاد بخورید؛ زیرا سالاد و سبزی خام دارای مقدار زیادی آنزیم بوده که برای هضم غذا لازم است. از روغن تخم کتان برای رفع تورم استفاده کنید.

آنهایی که آلرژی دارند باید مواظب باشند که هر نوع غذایی ممکن است باعث آلرژی شود. مخصوصاً لبنیات، گندم، غذاهای پروسس شده و مواد شیمیائی.

در مرحله دوم توت فرنگی، گوشت خوک، گوجه‌فرنگی، شکلات و بادام زمینی ممکن است باعث آلرژی ناگهانی شده و حتی باعث مرگ شود.

یکی از راههایی که می‌توان از شر آلرژی خلاص شد، روزه گرفتن برای یک هفته تا ده روز، با آب سبزیجات است. تا بدن کاملاً از مواد سمی پاک شده و بعد از آن فقط از غذاهای طبیعی استفاده کنید. مثلاً میوه‌های تازه (غیر از پرتقال)، سبزیجات پخته شده با بخار، مرغ که در فر پخته شده، ماهی، برنج قهوه‌ای، چای گیاهی و آب میوه تازه.

برای این که علت آلرژی را پیدا کنید اول نبض خود را بشمارید، و سپس غذایی که مشکوک هستید که برای شما آلرژی‌زا است بخورید، سپس دوباره نبض خود را بشمارید؛ اگر نبض شما ده تا بیشتر از قبل بود باید از خوردن آن صرف‌نظر کنید.

غذاهای مشکوک را یکی یکی به رژیم خود اضافه کنید؛ یعنی به اندازه یک قاشق چایخوری از آن غذای مشکوک بخورید اگر آلرژی شدیدی به آن داشتید تا مدت سه ماه به آن دست نزنید؛ و بعد از این مدت دوباره آن را آزمایش کنید. و اگر دوباره آلرژی داشتید آن را از برنامه غذایی خود حذف کنید تا این که سیستم بدن شما کاملاً قوی شود.

اگر چند نوع غذا خورده‌اید که به شما آلرژی داده است می‌توان با آزمایش زیر آن را پیدا کرد:

از ماده‌ای که به آن مشکوک هستید یک قاشق چایخوری بخورید؛ و اگر تا یکساعت آلرژی نداشتید، آن را زیاد کنید و یک قاشق سوپخوری بخورید، و اگر هنوز آلرژی به وجود نیامد، بعد از دو ساعت دو قاشق سوپخوری بخورید، و اگر دوباره اتفاقی نیافتاد می‌توان گفت که این ماده برای شما آلرژی‌زا نیست.

اگر در خانواده شما آلرژی زیاد است بنابراین سعی کنید بچه خود را شیر بدهید؛ و اگر مجبور هستید که شیر اضافه باو بدهید بهتر است از شیر بز، یا شیر برنج و یا شیر باقلا استفاده کنید.

به هیچوجه به کودک خود قبل از شش ماهگی غذای جامد ندهید. بعد از آن از سبزیجات پخته شده استفاده کرده و کم کم میوه، گوشت، تخم مرغ و یا نصف نان را در حدود یکسالگی به آن اضافه کنید.

### ویتامین‌ها و مواد طبیعی

۱ - ویتامین "C"، Bioflavonoid مخصوصاً Quercetin، ویتامین "B6"، "A"، "E" می‌توانند آلرژی را رفع کنند حتی از Antihistamin‌ها بهتر عمل می‌کنند.

۲ - Primrose Oil چون دارای اسیدهای چرب اشباع نشده است اثر ضد تورم دارد.

۳ - ویتامین "B-Complex" نیز اثر خوبی دارد.

۴ - ویتامین "C"، ۱۰۰۰ میلی گرم یک قرص شش بار در روز.

۵ - Quercetin، ۵۰۰ میلی گرم یک قرص سه بار در روز.

۶ - Evening Primrose Oil، ۵۰۰ میلی گرم سه قرص در روز.

۷ - ویتامین "B6"، ۱۰۰ میلی گرم سه بار در روز.

۸ - ویتامین "A"، ۱۰۰۰۰ واحد بین‌المللی تا دو قرص در روز.

۹ - ویتامین "E"، ۴۰۰ واحد بین‌المللی یک قرص در روز

### گیاهان داروئی

دم اسب، گزنه و بابونه، یک قاشق از هر گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و برای مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. یک فنجان سه بار در روز بخورید، یا این‌که بابونه را در وان حمام ریخته و در آن استراحت کنید.



## الکل

### اعتیاد به الکل و درمان آن

الکل یکی از مواد شیمیائی است که استفاده از آن اعتیادآور بوده و برای مصرف کننده آن، مشکلات زیادی را از نظر روحی و جسمی به وجود آورده، و باعث بیماری‌های مختلفی می‌شود. لغت الکل اصلاً عربی بوده و ازال کوهل گرفته شده است. همانطور که می‌دانید کوهل در عربی به معنی سرمه می‌باشد و سرمه گرد سیاهی است که خانم‌ها به چشم می‌کشند که حالت چشم را عوض می‌کند؛ و الکل نیز چون رفتار انسان را تغییر می‌دهد به همین دلیل به این اسم نامیده شده است. اولین بار محمد ذکریای رازی پزشک معروف ایرانی الکل را از تقطیر شراب بدست آورد.

از نظر شیمیائی الکل قابل شرب، الکل اتیلیک است و مشروبات قلبی که از الکل چوب یعنی الکل متیلیک (Methyl Alcohol) ساخته می‌شود بسیار خطرناک بوده و حتی نوشیدن ۱۰ میلی لیتر آن باعث مرگ می‌شود.

الکل را می‌توان ماده مخدره خطرناکی بحساب آورد که متأسفانه دسترسی به آن برای همه مقدور است؛ و دولت‌ها با گرفتن مالیات سنگین از فروش آن درآمد زیادی کسب کرده و حتی اجازه می‌دهند که تولید کنندگان برای فروش بیشتر آن تبلیغ کنند؛ به طوری که مصرف الکل هر ساله افزایش بیابد.

مصرف سرانه الکل (لیتر در سال) برای افراد بالای ۱۵ سال در چند کشور صنعتی جهان بشرح ذیل می‌باشد:

کشور	لیتر در سال
اسلوونی	۱۵/۱۵
کره شمالی	۱۴/۴۰
جمهوری چک	۱۴/۳۵
فرانسه	۱۳/۷۴
آلمان	۱۱/۶۷
انگلستان	۹/۴۱
آمریکا	۸/۹۰
فنلاند	۸/۲۶
ژاپن	۸/۸۵
کانادا	۷/۵۲
سوئد	۶/۰۴
چین	۵/۳۹
هندوستان	۰/۹۹
اندونزی	۰/۱۳

الکل پس از مصرف به سرعت جذب می‌شود زیرا احتیاج به هضم ندارد. در حدود ۹۰٪ الکل در روده جذب شده و وارد خون می‌شود و اگر با شکم خالی مصرف شود؛ پس از چند دقیقه شخص را به حالت مستی درآورده و به‌طور متوسط پس از نیم ساعت تا یکساعت مقدار الکل در خون به نهایت خود می‌رسد و در خون باقی مانده، تا توسط کبد شکسته شود.

معمولاً الکل در خون برحسب گرم در دسی‌لیتر اندازه‌گیری می‌شود و مقدار متعادل آن ۰/۰۸ گرم در یک دسی‌لیتر خون است وقتی مقدار الکل در خون بالا

می‌رود شخص به ترتیب ازدیاد مصرف الکل، مبتلا به ناراحتی‌ها و مشکلات زیر می‌شود:

- ۱ - شخص نمی‌تواند بخوبی صحبت کند.
- ۲ - احساس خوشی و سرحالی به انسان دست می‌دهد ولی نمی‌تواند بخوبی راه برود.
- ۳ - فکر مغشوش می‌شود و نمی‌تواند بدون اشتباه کاری را انجام دهد.
- ۴ - حالت خماری دست می‌دهد.
- ۵ - شخص به اغماء فرو می‌رود، نفس کشیدن مشکل شده و ریه‌ها از کار می‌افتد و به مرگ ختم می‌شود.

الکل در بدن سوخته و ابتدا تبدیل به استال دی هاید (Acetal Deehyde) شده و سپس به استات (Acetate) تبدیل می‌شود که بالاخره محصول نهائی آب و اکسید دوکربن (Carbon Deoxide) است که مقداری از آن از راه تعریق و مقداری هم از راه تنفس و ادرار خارج می‌شود. البته کمی از اکسید دوکربن جذب بدن گشته که باعث اسیدی شدن بدن شده و هنگامی که بدن اسیدی می‌گردد، برای پذیرش بسیاری از بیماری‌ها آماده می‌شود. بسیاری از دانشمندان عقیده دارند که اسیدی بودن بدن باعث سرطان‌های مختلف می‌گردد. الکل مانند داروی بیهوشی روی سیستم مرکزی اعصاب اثر گذاشته و آن را از کار می‌اندازد، دید چشم و شنوایی و قدرت تصمیم‌گیری بسیار ضعیف شده و رانندگی و یا کار کردن با ماشین‌های دیگر مشکل می‌گردد. از همه مهم‌تر رفتار شخص غیرعادی و حتی لحن صحبت کردن عوض می‌شود. نوشیدن مقدار بیش از حد الکل باعث خلُق و خوی وحشیانه در برخی از اشخاص شده که سرو صدا براه می‌اندازند و بعضی‌ها هم آرام شده و بخواب می‌روند.

اگر مقدار الکل بیشتر شود تنفس قطع شده و منجر به مرگ می‌شود. البته اگر الکل همراه با مواد مخدر دیگری مصرف شود اثر آن شدیدتر می‌شود. مثلاً باری‌تورات‌ها (Barbiturates)، مواد آنتی‌هیستامین (Antihistamine)، نیتراپان



(Nitrazepan) اثر الکل را تشدید می‌کند.

الکل همچنین باعث گشاد شدن رگهای دست و پا شده که روی قلب اثر می‌گذارد و باعث کم شدن انقباض‌های قلب می‌شود. کارآرایی قلب را کم می‌کند و با ازدیاد اسید معده برای کسانی که زخم معده و یا فتق معده (Hiatus Hernia) دارند بسیار خطرناک است. البته گاهی الکل عوارض زخم معده را به علت اثر روانی آن آرام می‌کند. اما مصرف زیاد الکل در ابتدا باعث استفراغ و خونریزی در معده شده و اثر شدیدی روی هورمون کم کردن ادرار (Antidiuretic Hormone) گذاشته و ترشح آن را کم می‌کند، که روی قسمت خلفی غده هیپوفیز (Posterior Pituitary Gland) اثر گذاشته و در نتیجه ادرار را زیاد می‌کند. الکل همچنین باعث می‌شود که سلول‌ها قابلیت جذب قند را از دست بدهند. و بنابراین قند خون بالا می‌رود و پس از مدتی چون انسولین شروع به ترشح می‌کند قند خون پائین آمده و شخص شدیداً احساس ضعف و گرسنگی می‌کند.

الکل کبد و لوزالمعده را از کار می‌اندازد. ضربان قلب را نامنظم کرده و حالت سوزن سوزن شدن در دست و پا به وجود می‌آورد. مصونیت بدن را تضعیف کرده و انسان را در مقابل بیماری‌های گوناگون بی‌دفاع می‌سازد. به‌طور کلی می‌توان گفت که استفاده از الکل روی تمام اعضای بدن اثر گذاشته و کم‌کم آنها را از کار می‌اندازد.

اعتماد به الکل به آهستگی پیشرفت می‌کند و در ابتدا علائمی ندارد و خود شخص متوجه نمی‌شود؛ ولی کم‌کم اطرافیان و دوستان متوجه تغییر شخصیت فرد می‌شوند. اشخاص معتاد به الکل، اعتماد خود را قبول ندارند و کاملاً آن‌را تکذیب می‌کنند و همین امر، معالجه را بتأخیر می‌اندازد. اعتماد به الکل وقتی نشان داده می‌شود که شخص از صبح شروع بخوردن مشروب می‌کند، در محل کار بخوبی نمی‌تواند تمرکز کند و حالت غمگینی دارد، در خود فرو می‌رود، به فراموشی دچار می‌شود و به تخیل می‌پردازد. البته معتادان به الکل برای این‌که نشان دهند که اعتماد ندارند اکثراً به‌طور مخفی مشروب می‌خورند.

## ترک اعتیاد

ترک مشروب عوارض گوناگون مانند حالت ترس، تشویش و نگرانی، لرزش دست‌ها، عرق کردن و دل بهم خوردگی بدنبال دارد و حتی ممکن است منجر به مرگ گردد.

شخص کم کم مشروب را بعنوان غذا استفاده می‌کند زیرا الکل باو انرژی کاذب می‌دهد ولی فاقد مواد غذایی است. و چون مانند شکر در بدن عمل می‌کند، بنابراین در اکثر موارد شخص حالت گرسنگی دارد و غذاهای شیرین مخصوصاً شکر و شیرینی را طلب می‌کند. البته در اینصورت کمبود مواد غذایی در بدن اثر گذاشته و بدن نمی‌تواند خود را در مقابل سموم الکل محافظت کند. مخصوصاً الکل ویتامین‌های "B" را از بدن خارج می‌سازد.

البته دلیل این‌که چرا بعضی از اشخاص به الکل رو می‌آورند کاملاً معلوم نیست ولی عوامل بسیاری در این امر مؤثر است. مثلاً شخص نمی‌تواند در مقابل بعضی از مشکلات و سختی‌ها مقاومت کند و برای فرار به مشروب پناه می‌برد.

برای ترک این اعتیاد که معمولاً از چند روز تا چند هفته طول می‌کشد، شخص باید از مایعات، سبزیجات و میوه‌ها استفاده کند؛ زیرا رژیم خام‌خواری آنزیم‌های از دست رفته بدن را تأمین کرده و مصونیت بدن را بالا می‌برد. ضمناً سبزیجات و میوه‌جات خام قلیائی بوده و ترک مشروب را آسان‌تر می‌سازد. غذاهائی که دارای پروتئین زیاد هستند مانند: عدس، نخود، لوبیا، هویج و سیب‌زمینی بدن را تقویت می‌کند؛ و نیز موادی که دارای مگنزیوم هستند مانند جوانه‌گندم، انجیر و روغن تخم کتان کمک زیادی در این مورد می‌کنند.

در این مدت همچنین مشکل است که مقدار قند خون را ثابت نگاه داشت. بنابراین باید از خوردن شکر، نوشابه و غذاهای شیرین، خودداری کرد. و نیز بهتر است که غذای کم حجم ولی بدفعات خورده شود. نسخه‌ی زیر ویتامین‌ها و مواد معدنی از دست رفته را جبران می‌کنند:

۱ - ویتامین (B-Complex)، ۵۰ میلی‌گرم دو بار در روز.

۲- ویتامین "B12"، یک میلی‌گرم به صورت مکیدنی یا آمپول.

۳- ویتامین "A"، ۱۰۰۰۰ واحد دو بار در روز.

۴- ویتامین "C"، ۱۰۰۰ میلی‌گرم ۳ تا ۱۰ بار در روز.

۵- روی (Zinc)، ۵۰ میلی‌گرم سه بار در روز.

۶- کرومیوم (Chromium)، ۲۰۰ میکروگرم دو بار در روز.

۷- ویتامین "E"، ۴۰۰ واحد یک بار در روز.

۸- Evening Primrose Oil، ۱۰۰۰ میلی‌گرم سه بار در روز.

این قرص در مورد اشخاصی که رفتارشان تغییر کرده است بسیار مؤثر می‌باشد.

۹- "L.Cysteine"، ۵۰۰ میلی‌گرم سه بار در روز.

این دارو مواد سمی را از بدن خارج ساخته و مصونیت بدن را بالا برده و معالجه را تسریع می‌کند.

۱۰- "L.Glutamin"، ۵۰۰ میلی‌گرم در روز.

تحقیقات دانشمندان نشان داده است که "L.Glutamin" فعالیت مغزی را تقویت کرده و سوخت و ساز مغز را تنظیم می‌کند و معمولاً همراه با Glutamin Acid بعنوان غذای مغز به کار می‌رود.

L.Glutamin برای معتادان ضروریست و انسان را در مقابل مسمومیت الکلی حفظ می‌کند و حتی برای معالجه اسکیزوفرنیا Schizophrenia و جنون پیری به کار می‌رود.

### گیاهان مفید

گل قاصدک (Dandelion)، گزنه (Nettle)، جین سینگ سبیری (Syberian Ginseng)، ریشه شیرین بیان، لوبلیا، والرین (Valerian)، چای سبز حرارت را از کبد خارج می‌سازد. خارمقدس (Milk Thistle) کبد را تمیز و جوان می‌کند.

## داروهای همیوپی

- ۱- Nux Vomica عوارض ایجاد شده در اثر ترک اعتیاد را از میان برداشته و عطش نوشیدن الکل را کم می‌کند.
  - ۲- Sulfur برای از بین بردن گاز معده و آرام کردن اعصاب و Capsicum در صورت درد معده به کار می‌رود.
- ضمناً شخص باید در محیطی آرام زندگی کند، خواب خوب و قدم زدن در هوای آزاد، کوهنوردی، شنا، باغبانی و سونا اثر بسیار خوبی در ترک اعتیاد دارد.



## چند درمان ساده برای امراض عفونی

همانطور که می‌دانید امروزه برای درمان بیماری‌های عفونی از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده می‌شود؛ که متأسفانه به علت مصرف بیش از اندازه این داروها، سیستم مصونیت بدن تضعیف شده و آنتی‌بیوتیک‌ها کارآئی خود را از دست داده، و حتی گاهی باعث بدتر شدن مرض نیز می‌شوند. ضرر دیگر این مواد از بین رفتن میکرب‌های مفید روده است؛ که باید بعد از استفاده کامل، دوباره با خوردن قرص‌های اسیدوفیلوس (*Acidophilus*) جایگزین گردند. به این صورت که یک قرص حدود بیست دقیقه قبل از هر غذا برای مدت دو هفته استفاده شود تا محیط میکربی روده بزرگ بحالت اولیه برگردد.

باکتری‌ها هنگامی که وارد بدن انسان می‌شوند سلول‌ها را محاصره کرده و در محیطی که دورادور سلول می‌سازند شروع به تولید مثل می‌کنند؛ ولی نمی‌توانند وارد سلول شوند. بنابراین در مراحل اولیه امراض عفونی حتی استفاده از ویتامین "C" می‌تواند باکتری‌ها را کشته و از بین برد.

البته خطر بیماری‌های عفونی این است که ممکن است عفونت به قلب رسیده و عوارض متعددی را به وجود آورد. بنابراین در صورت ابتلا به این بیماری‌ها باید فوراً به پزشک مراجعه نمود. گاهی با یک آزمایش ساده می‌توان به وجود بیماری‌های عفونی پی برد. مثلاً بیشتر گلودردها عفونی نبوده و می‌تواند فقط یک

تورم ساده باشد، که احتیاج به آنتی بیوتیک ندارد. و در اینصورت با غرغره آب نمک و یا چای مریم گلی (Sage) و خوردن ویتامین "C" از بین می رود ولی برای تشخیص گلودرد عفونی می توان آزمایش زیر را انجام دهید:

دست خود را روی استخوان ساق های پا بکشید اگر ساق پای راست گرم تر از ساق پای چپ باشد حتماً بیماری عفونی است و باکتری باعث آن شده است. آزمایش دیگر: به آرامی دست خود را روی استخوان گونه از طرف بینی به طرف گوش بکشید اگر دردی احساس کردید عفونت باعث گلو درد شده است. بسیاری از بچه ها و بزرگسالان نسبت به آنتی بیوتیک حساسیت دارند و نمی توانند از این داروها استفاده کنند که در اینصورت گیاهان طبی و ویتامین ها را می توان با اجازه پزشک به جای آنها به کار برد:

- ۱ - یک قرص ویتامین "C" هزار میلی گرمی هر روز به فاصله ۱۰ ساعت.
- ۲ - قرص ویتامین "A" ۱۰۰۰۰ واحدی برای دو روز ۵ قرص در روز استفاده کنید.
- ۳ - هسته آووکادو را بشکنید و آن را در یک لیتر آب جوش انداخته و بگذارید به مدت یک ساعت به آرامی بجوشد. سپس آن را صاف کرده و یک قاشق سوپخوری هر ساعت به مریض بدهید. این جوشانده در مورد بیماری های عفونی بسیار مؤثر بوده و حتی در بسیاری از موارد از آنتی بیوتیک بهتر کارائی دارد.
- ۴ - مقدار یک قاشق چایخوری آقطنی (Elderberry) و یک قاشق چایخوری زیزفون (Linden) را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد؛ سپس آن را صاف کرده و یک فنجان از این دم کرده را هر ساعت بنوشید.
- ۵ - سیر یکی از بهترین آنتی بیوتیک ها بوده و از قدیم الایام در تمام دنیا بر ضد بیماریها به کار می رفته است. نوشته هایی در دست است که نشان می دهد که از سیر در بابل، چین و مصر و دیگر کشورها بعنوان یک گیاه معجزه آسا استفاده می شده است. برای استفاده از این گیاه مقدار یک قاشق پودر سیر را در یک لیوان عسل ریخته و آن را کاملاً بهم بزنید. مقدار مصرف آن یک قاشق چایخوری سه بار در روز است و یا این که به جای پودر سیر می توانید آب سیر تازه را گرفته و با عسل

مخلوط کنید.

فرمول دیگر استفاده از چای مریم گلی (Sage) و سیر می باشد: به این صورت که یک قاشق سوپخوری مریم گلی خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۵ دقیقه دم بکشد، سپس آن را صاف کرده و به آن یک قاشق سوپخوری آب سیر اضافه کنید. با این محلول هر ساعت یکبار غرغره کنید و حتماً یک فنجان از آن را ۶-۴ مرتبه در روز بنوشید تا گلودرد کاملاً از بین برود.

۶- خیار را رنده کرده و آب آن را بگیرید و یک لیوان آب خیار ۵ بار در روز بنوشید.

۷- اگر مبتلا به عفونت ریه شده‌اید و یا سینه پهلوی و خروسک گرفته‌اید مقداری پیاز را بجوشانید و سپس آن را له کرده و بین دو لایه پارچه قرار دهید و برای مدت دو ساعت آن را روی سینه بگذارید. این عمل را دوبار در روز انجام دهید تا بیماریهای شما از بین برود.

۸- برای رفع سرماخوردگی و عفونت ریه از کمپرس شیر گرم استفاده کنید، به این صورت که شیر را گرم کنید حوله‌ای را در آن فرو برده سپس آن را فشار دهید تا آب آن گرفته شود و بعد این حوله را روی سینه بگذارید و حوله‌ای دیگر روی آن قرارداده و بعد آن را با پتو بپوشانید. هنگامیکه حوله سرد می شود دوباره آن را عوض کنید تا باکتریها از بین بروند زیرا میکربها شیر را بیشتر از خون انسان دوست دارند.



## آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی

آنتی‌بیوتیک‌ها که با ورود خود در سال ۱۹۲۸ در عرصه جهان به نام داروهای معجزه‌آسا معروف شدند؛ در سالهای اخیر کم‌کم اثر خود را از دست داده‌اند و دانشمندان را به تکاپو انداخته که چه داروئی را جانشین این مواد جادوئی کنند. زیرا طبق آمار موجود هر آنتی‌بیوتیک جدیدی که وارد بازار می‌شود؛ تقریباً بعد از شش ماه اثر خود را از دست داده و به جرگه دیگر آنتی‌بیوتیک‌های می‌پیوندد. با تجویز بی‌رویه اطباء و مصرف بی‌اندازه مردم، بدن انسان نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم شده و میکروبها و باکتری‌ها شکل خود را عوض کرده و درمقابل این داروها مقاومت نشان می‌دهند.

امراضی که در اوائل قرن گذشته ریشه‌کن شده بود دوباره بطرز وحشتناکی روبه‌افزایش است. مرض سل، بیماریهای با منشاء استافیلوکوکی روز بروز بیشتر شده و آنتی‌بیوتیک‌ها کوچکترین اثری روی آنها ندارند. به طوری‌که مرکز کنترل بیماریها در آمریکا که به نام "Centre for Disease Control and Prevention" معروف است نشان داده، هر ساله در بیمارستانها تعداد ۱۹۰۰۰ نفر به علت مبتلا شدن به امراض عفونی و بی‌اثر بودن آنتی‌بیوتیک‌ها جان خود را از دست می‌دهند و ۵۸۰۰۰ نفر دیگر به علت عوارض جانبی این داروها می‌میرند.

در بیشتر کشورها معمولاً اولین بار که آنتی‌بیوتیک برای کودک تجویز می‌شود به



علت گوش درد است و سپس هربار که کودک برای امراض چرکی و عفونی به پزشک مراجعه می‌کند نسخه آنتی‌بیوتیک می‌گیرد. پزشکان آن‌قدر در تجویز این داروها دست و دل باز هستند که حتی برای جوش صورت نیز از تجویز این داروها ابا ندارند. و حتی برای امراضی مانند سرماخوردگی و انفلوانزا نیز داروئی بهتر از آنتی‌بیوتیک از نظر پزشکان وجود ندارد. به طوری که مردم عادی همیشه فکر می‌کنند که آنتی‌بیوتیک داروی هر دردی است و از دکتر می‌خواهند که به آنها این داروها را بدهند و در کشورهایی مانند ایتالیا و ایران که هرکس می‌تواند بدون نسخه از داروخانه آنتی‌بیوتیک بخرد، مصرف این داروها بیشتر از بقیه کشورها بوده و میزان امراض مقاوم نیز زیادتر است.

مسئله مهم دیگر این است که بیماران هنگامی که آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند و پس از چند روز حس می‌کنند که شفا یافته‌اند؛ دارو را بدون نظر پزشک قطع می‌کنند و بقیه دارو را نگاه می‌دارند. مدتی بعد که علائم بیماری نمایان می‌شود دوباره از همان دارو استفاده می‌کنند و متوجه نیستند؛ که با قطع کردن آنتی‌بیوتیک در مرحله اول، باکتری‌ها قوی‌تر شده‌اند و در مقابل همان آنتی‌بیوتیک، مقاوم شده‌اند.

هنگامی که باکتری‌ها برای مدت محدودی تحت اثر آنتی‌بیوتیک قرار گیرند از بین خواهند رفت و البته باکتری‌های قوی‌تر در اواخر دوره آنتی‌بیوتیک می‌میرند؛ و اگر مریض دارو را تا آخر دوره آن نخورد، باکتری‌های قوی‌تر، کشته نشده و تعدادی از آنها باقی مانده و در بدن زیاد می‌شوند؛ و بالنتیجه همان آنتی‌بیوتیک قبلی اثری روی آنها ندارد. باید گفته شود که یک میکرب در یکروز می‌تواند ۱۶ میلیارد میکرب در بدن تولید کند و حتی دانشمندان کشف کرده‌اند که باکتری‌ها می‌توانند در مقابل آنتی‌بیوتیک‌ها شکل خود را عوض کرده (موتاسیون با جهش ژنتیکی بدهند) و به نوع مقاوم‌تری تبدیل شوند که آنتی‌بیوتیک را بی‌اثر کنند.

## ضرر دیگر آنتی‌بیوتیک

آنتی‌بیوتیک‌ها به‌طور کلی می‌توانند در بدن ما میلیاردها باکتری را چه مفید و چه مضر از بین ببرند. زیرا بسیاری از باکتریهای مفید در روده ما زندگی می‌کنند که وظیفه آنها ساختن ویتامین‌ها، اسیدی کردن محیط، کشتن میکرب‌ها و باکتریهای بد و هضم و تخمیر غذا می‌باشد. در صورت استفاده از آنتی‌بیوتیک محیط دستگاه هضم دگرگون می‌شود، باکتریهای مفید از بین رفته و غیر از این که سیستم هضم غذا مختل می‌شود مشکلات زیادی نظیر آلرژی، عدم جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی و بالاخره مرض قارچ گریبانگیر شخص می‌گردد، گذشته از این، بدن ضعیف شده و آماده قبول هر نوع بیماری نیز می‌گردد.

البته اگر شخص تابه‌حال به دکتر مراجعه نکرده و از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده نکرده باشد نمی‌تواند ادعا کند که آنتی‌بیوتیک نخورده است؛ زیرا ما هر روز این دارو را به عناوین مختلف و همراه با غذا می‌خوریم و خود متوجه نیستیم. جالب است بدانید که نیمی از مقدار آنتی‌بیوتیک تولید شده در آمریکای شمالی به مصرف تغذیه دام‌ها می‌رسد و کشاورزان به آزادی می‌توانند هر مقدار آنتی‌بیوتیک که بخواهند خریداری کرده و برای سالم ماندن دام‌ها و پروار کردن آنها به هر مقدار که بخواهند به آنها بخورانند. با خوردن گوشت، شیر و مرغ، این آنتی‌بیوتیک‌ها به بدن ما منتقل می‌شوند.

متأسفانه دولت‌ها برای حمایت از مصرف‌کننده تا به حال کاری نکرده‌اند. فقط ما می‌توانیم برای حفاظت خود از گوشت و شیر دام‌هائی استفاده کنیم که به صورت صحیح تغذیه شده‌اند و آنتی‌بیوتیک‌ها به غذای آنها اضافه نشده باشد.

آنتی‌بیوتیک‌ها حتی سیستم مصونیت بدن را تغییر داده و ضعیف می‌کنند. اخیراً مقاله‌ای در ژورنال پزشکی آمریکا چاپ شده که نشان می‌دهد که در صورت استفاده از تتراسیکلین Tetracycline، گلبولهای سفید خون ضعیف شده و نمی‌توانند به سرعت خود را به منطقه عفونی بدن رسانده و به میکربها حمله کنند. سولفانامیدها Sulfonamides، قدرت میکرب‌کشی گلبولهای سفید را از بین می‌برند.

تحقیقات دانشمندان همچنین نشان داده است: کودکانی که گلودرد عفونی دارند و آنتی‌بیوتیک استفاده می‌کنند، هشت برابر بیشتر از کودکانی که هرگز آنتی‌بیوتیک نخورده‌اند، مجدداً به گلو درد مبتلا خواهند شد و یا با اصطلاح مقاومت آنها در مقابل باکتری‌ها هشت برابر کمتر است. و کودکانی که به علت گوش درد آنتی‌بیوتیک خورده‌اند شش برابر بیشتر از کودکانی که از آنتی‌بیوتیک استفاده نکرده‌اند در معرض این عارضه قرار دارند.

دکتر گیل برت Dr. Gilbert برنده جایزه نوبل اعتقاد دارد که امروز ۹۰٪ از باکتری‌ها و میکروب‌ها به آنتی‌بیوتیک مقاوم هستند.

### گیاهان، با خاصیت آنتی‌بیوتیک

تعداد زیادی از گیاهان از قدیم الایام بعنوان ضد میکروب و باکتری به کار می‌رفته است که در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌شود:

#### ۱ - سیر Garlic نام علمی (Alluminum Sativum)

این گیاه یکی از مهم‌ترین آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی است و بسیاری از باکتری‌ها در مقابل آن مقاومتی ندارند.

سیر دارای ۲۳ نوع ترکیب گوگردی و ۱۷ نوع آمینواسید است. این گیاه از پنج هزار سال پیش معروف بوده و مورد استفاده قرار می‌گرفته است. پاستور اولین دانشمندی بود که در سال ۱۸۵۸ خاصیت میکروب‌کشی سیر را کشف کرد و پس از او دانشمندان بسیاری روی خواص سیر تحقیق کردند.

سیر دارای ماده‌ای به نام آلیسین (Allicin) است که یک اسید آمینه سولفور ه می‌باشد. و باکتری‌های گرم مثبت و گرم منفی را از بین می‌برد. سیر حتی می‌تواند استافیلوکوک، استرپتوکوک، میکروب دیفتری، میکروب وبا و تیفوس را نیز بکشد.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که حتی اگر سیر را به نسبت یک به ۱۲۵۰۰۰ با آب رقیق کنیم باز می‌تواند از رشد باکتری‌ها جلوگیری کند.

برای استفاده از سیر بعنوان آنتی‌بیوتیک بهترین راه، استفاده از سیر تازه و یا آب آن است. مقدار مصرف آن یک حبه سیر و یا یک قاشق چایخوری آب سیر و یا ۱۵ قطره اسانس آن سه بار در روز است. در مواردی که مرض حاد است می‌توان در هر ساعت یک حبه سیر خورد. البته باید توجه داشت که اگر سیر در بدن اثر بدی گذاشت، باید فوراً آن را قطع کرد. تنها مضرتی که سیر دارد بوی بد آن است و در حال حاضر تحقیقاتی انجام می‌گیرد که بوی آن را از بین ببرند.

## ۲- ریشه شیرین بیان *Licorice Root* نام علمی *Glabra Glycyrrhiza*

ریشه شیرین بیان ضد میکروب، ضد باکتری و ضد تورم است و حتی تحقیقات نشان داده زمانی که پنی‌سیلین و استرپتومسین نمی‌توانند استافیلوکوک اریوس (*Staphylococcus Aureus*) را از بین ببرند ریشه شیرین بیان قادر است آنها را بکشد.

## ۳- آب نقره *Colloidal Silver*

آب نقره بهترین آنتی‌بیوتیک طبیعی است و از قدیم مرسوم بوده که برای ضد عفونی کردن آب، یک سکه نقره‌ای در ظرف آب می‌انداخته‌اند. می‌توان گفت که هیچکدام از باکتریها نمی‌توانند در مقابل آب نقره مقاومت کنند. مقدار نقره معمولاً به مقدار ۵ قسمت در یک میلیون قسمت آب است. آب نقره از سال ۱۹۰۰ بعنوان آنتی‌بیوتیک به کار می‌رفته است و دارای عوارض جانبی نیست.

آب نقره قارچ‌ها، باکتریها، پارازیت‌ها و بعضی از ویروس‌ها را از بین می‌برد و حتی بیماری کاندیدا (*Candidiatis*) که امروزه بسیار مرسوم است نیز نمی‌تواند در مقابل آن مقاومت کند.

آب نقره قوی‌ترین کشنده میکربها لقب گرفته زیرا آنتی‌بیوتیک تعداد محدودی از باکتریها را از بین می‌برد ولی آب نقره، روی ۶۵۰ نوع مختلف باکتری اثر گذاشته و برخلاف آنتی‌بیوتیک آنها را مقاوم نمی‌کند. مقدار مصرف آب نقره یک قاشق چایخوری سه بار در روز است.

۴ - یوزنیا *Usnea*

گیاهی است که به تازگی وارد بازار داروئی شده است. در زبان عوام این گیاه به نام ریش پیرمرد نامیده می‌شود زیرا به ریش شباهت دارد. یوزنیا مانند قارچ روی درختان می‌روید و در تمام آمریکای شمالی وجود دارد و آنتی‌بیوتیک مفیدی برای از بین بردن باکتریها است. یوزنیا همانطور که گفته شد مانند ریش بوده و به رنگ دودی سبز و زرد مایل به سبز می‌باشد.

یوزنیا روی باکتریهای گرم مثبت اثر شدیدی داشته ولی روی باکتریهای گرم منفی اثری ندارد.

این گیاه را حتی اگر به نسبت یک به ۲۰۰۰۰ با آب مخلوط کنیم میکرب سل، استافیلوکوک، استرپتوکوک و نئومونوکوک را از بین می‌برد و می‌توان گفت که یوزنیا از پنی‌سیلین قوی‌تر است. یوزنیا را معمولاً به صورت پودر روی زخم‌ها و جراحات می‌ریزند و یا تنتور آن را با آب مخلوط کرده و می‌نوشند.

مقدار مصرف تنتور یوزنیا ۶۰ - ۳۰ قطره تا چهار بار در روز می‌باشد؛ و در موارد حاد می‌توان یک قاشق چایخوری تا چهار بار در روز استفاده کرد.

۵ - اکی ناسیا *Echinacea* نام علمی *Echinacea Angustifolia*

این گیاه سالیان دراز مورد استفاده سرخ پوستان آمریکائی بوده که آن را برای درمان مارگزیدگی و التیام زخم‌ها استفاده می‌کردند. دانشمندان دریافته‌اند که این گیاه مصونیت بدن را در مقابل میکربها و امراض بالا برده و یکی از بهترین آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی است.

اکی ناسیا بسیاری از باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌ها را می‌کشد و ماده‌ای که در آن وجود دارد به نام اکی ناکوسید *Echinacoside* معروف است که گلبول‌های سفید خون را برای از بین بردن میکربها تحریک می‌کند.

## ۶- گلدن سیل Golden seal نام علمی *Hydrastis Canadensis*

گلدن سیل یکی از آنتی‌بیوتیک‌های بسیار قوی است که از قدیم بعنوان کشنده میکرب‌ها، ویروس‌ها، کرم‌ها و قارچ‌ها به کار می‌رفته است. این گیاه می‌تواند به آسانی استرپتوکوک، استافیلوکوک، ای‌کولی، میکرب وبا، پارازیت جیاردیا، لام‌بلیا *Giardia Lambelia* و حتی میکرب سل را از بین ببرد.

## ۹

### برگ زیتون

برگ زیتون از زمانهای قدیم برای مداوای بسیاری از امراض عفونی به کار می‌رفته است، اگرچه برای مدت چند قرن به فراموشی سپرده شده بود ولی دوباره در اوائل قرن نوزدهم اعتبار خود را بازیافت و عصاره آبی آن برای معالجه مالاریا با موفقیت همراه بوده است. در تاریخ پزشکی ثبت شده، از کینین (Quinine) قوی‌تر بوده و اثر بهتری داشته است.

در سال ۱۹۶۰ میلادی دانشمندان توانستند ماده مؤثر برگ زیتون را که اوله یوری پین (Eleurepein) نامیده می‌شود از آن جدا ساخته و با موفقیت برای برطرف کردن عفونت به کار برند؛ ولی به علت این که ساخت این ماده گران تمام می‌شد اهمیت چندانی نیافت. دانشمندانی که روی برگ زیتون تحقیق می‌کردند دریافتند که اوله یوری پین به داخل سلول نفوذ کرده و از تولید مثل و زیاد شدن ویروس جلوگیری می‌کند؛ بنابراین به آسانی امراضی مانند Herpes، آنفلونزا، فلج اطفال (Polio)، سرماخوردگی و خستگی مزمن و عفونت‌های قارچی را از بین می‌برد.

در سال ۱۹۶۲ یکی از دانشمندان ایتالیائی با آزمایشاتی که انجام داد دریافت که برگ زیتون فشار خون را در عروق قلب زیاد کرده و ضربان آن را تنظیم می‌کند و حتی می‌تواند اسپاسم عضلات روده را نیز از بین ببرد.

در اوائل دهه ۱۹۷۰ دانشمندان توانستند دوماه دیگر را در برگ زیتون کشف

کنند این مواد را اسید الونولیک (Elonolic Acid) و الی نولیت کلسیم (Calcium Elonolate) نامگذاری کردند. این دو ماده اثر میکرب‌کشی بسیار قوی داشته و سمی هم نیستند.

البته به کار بردن لغت آنتی‌بیوتیک برای برگ زیتون درست نیست. زیرا آنتی‌بیوتیک ماده‌ای است که از زیاد شدن میکرب‌ها جلوگیری کرده و آنها را از بین می‌برد، و ضمناً میکرب‌های مفید معده و روده را نیز می‌کشد و عوارضی مانند اسهال و دل درد و ناراحتی‌های روده‌ای، و ده‌ها عارضه دیگر تولید می‌کند. ولی برعکس برگ زیتون فقط به میکرب‌های مضر و بیماری‌زا حمله کرده و اثر بد روی میکرب‌های مفید ندارد.

عمل برگ زیتون در بدن به آن صورت است که به داخل سلول نفوذ کرده و آنزیم تولید شده توسط ویروس و آنزیم پروتئاز (Protease) را خنثی می‌کند. آنزیم پروتئاز ویروس ایدز را قادر می‌سازد که اسید ریبونوکلیک "RN" سلول سالم را تغییر دهد. اوله‌یوری‌پین (Eleurepein) لایه خارجی میکرب‌ها را حل کرده و آنها را ناتوان ساخته و از بین می‌برد.

یکی دیگر از خواص اوله‌یوری‌پین، جلوگیری از اکسیده شدن لیپوپروتئین با چگالی کم LDL (کلسترول بد) است و می‌تواند این ماده را تا حدود ۳۰٪ پائین بیاورد و مانند یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی عمل کند. ضمناً اوله‌یوری‌پین سلول‌های دفاعی بدن Phagocyte را افزایش داده و مصونیت بدن را در مقابل بیماری‌ها افزایش می‌دهد. به طور خلاصه می‌توان گفت که با تحقیقات انجام شده، برگ زیتون بر روی بسیاری از بیماری‌های عفونی، اثر درمانی بسیار خوبی از خود نشان داده است و از آن جمله می‌توان به بیماری‌های زیر اشاره کرد:

هرپس، زونا، ایدز، خستگی مزمن، یرقان و ویروسی، سینه‌پهلو، سل، مسمومیت خونی، عفونت دستگاه ادراری، عفونت گوش، بیماری‌های قارچی (Candidasis)، بالا بودن فشار خون، کلسترول بالا، عفونت‌های بعد از عمل جراحی، دندان درد، ضربان نامنظم قلب، بواسیر، سوریاسیس (Psoriasis). مطمئناً با ادامه تحقیقات این



لیست اضافه خواهد شد.

آنتی‌بیوتیک‌ها روی عفونت‌های قارچی نه فقط تأثیر ندارند بلکه باعث ازدیاد و تشدید آن می‌شوند؛ و اکثراً هم علت عفونت‌های قارچی استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها می‌باشد؛ زیرا آنها اسیدوفیلوس (*Acidophilus*) را که میکرب مفید روده می‌باشد از بین می‌برند؛ و باعث برهم خوردن تعادل بین این میکرب مفید و *Candida* می‌شوند؛ و بنابراین مقدار کاندیدا بالا رفته و شکل خود را عوض می‌کند و به قسمت‌های دیگر بدن نفوذ کرده و عوارض گوناگون مانند خارش، گازمعه، خستگی مفرط، یبوست و ده‌ها مرض دیگر تولید می‌کند که طب مدرن هنوز دارویی برای آن ندارد و حتی آن را نمی‌شناسد. درحالی که برگ زیتون یکی از داروهای بسیار مهم در برطرف کردن این عوارض می‌باشد.

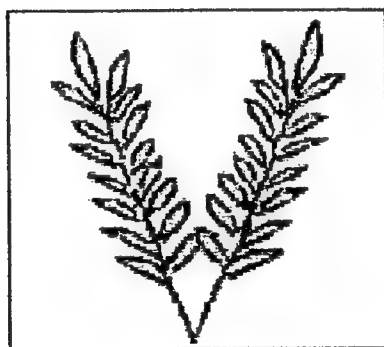
### صورطبی

- عصاره آبی: مقدار مصرف آن ۲۵ - ۱۵ قطره همراه با آب سه بار در روز است.
- تنتور: مقدار مصرف آن ۲۰ - ۱۰ قطره همراه با آب سه بار در روز است.
- کپسول: معمولاً کپسول‌های ۲۵۰ میلی‌گرمی در بازار عرضه می‌شود. باید یک کپسول سه بار در روز مصرف شود.

### عوارض جانبی

تحقیقات دانشمندان نشان داده است که برگ زیتون بهیچوجه اثر بدی روی بدن ندارد؛ و حتی مصرف بیش از اندازه و زیاد آن عوارضی تولید نمی‌کند. البته تعداد بسیار کمی از بیمارانی که از برگ زیتون برای مداوای عفونت استفاده کرده‌اند، نسبت به آن عکس‌العمل نشان داده‌اند. این عوارض کاملاً طبیعی است و به علت جمع شدن مقدار زیادی سموم مختلفه در بدن، و همچنین در اثر از بین رفتن میکرب‌ها و سلول‌ها، مقداری سم وارد خون شده که بدن باید آنها را دفع کند؛ و چون اعضاء دفع سموم بدن مانند کلیه‌ها، جگر، ریه‌ها، پوست و روده بزرگ قادر

نیستند که به آسانی همه سموم را بیرون بریزند؛ ممکن است عوارضی مانند خستگی شدید، سردرد، اسهال و درد عضله بروز کند که با کم کردن مقدار دارو، بدن می‌تواند به آهستگی این سموم را دفع کند و عوارض از بین می‌رود. البته حساسیت نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها به نام JHR و یا Jarisch Herxheimer Reaction خوانده می‌شود و آن عوارضی است که با بیماری رابطه‌ای ندارد و پس از مصرف آنتی‌بیوتیک پیش می‌آید. که معمولاً به تدریج از بین می‌رود و در صورت برطرف نشدن با داروهایی مانند استروئید درمان می‌شود.



برگ زیتون

## ۱۰

### بی خوابی

بی خوابی مرض نیست بلکه نشانه بیماریهای مختلف می باشد. شخص ممکن است نتواند بخوابد و یا این که مرتباً بیدار شود و یا پس از بیداری در نیمه های شب دیگر به خواب نرود. بنابراین روز بعد خسته از رختخواب برخاسته و در طول روز بدون تمرکز حواس و انرژی کار می کند.

باید گفت که حدود ۲۰ میلیون نفر در آمریکای شمالی مبتلا به بی خوابی هستند و تعداد زیادی از آنها برای رفع این مشکل از قرص های خواب آور استفاده می کنند. بی خوابی بیماری بشر متمدن است و می تواند نتیجه تشویش ها، نگرانی ها و ناراحتی های شغلی و یا محیط خانواده باشد.

#### علل بی خوابی

- ۱ - استفاده زیاد از مواد تحریک کننده مانند: قهوه، چای، شکلات، نوشابه های گازدار (سودا، کوکا و پپسی) و داروهای ضد آلرژی (Antihistamin).
- ۲ - دیر شام خوردن (بعد از ساعت ۷ شب) و یا گرسنه بودن در موقع رفتن بر رختخواب.

۳ - ورزش کردن قبل از خواب که ضربان قلب را بالا می برد.

۴ - الکل گرچه باعث خواب می شود ولی کم کم شخص به آن معتاد شده و خود

علت بی‌خوابی می‌گردد.

۵ - مسافرت کردن و تغییر ساعت (Getlag).

۶ - خواب بعد از ظهر.

۷ - سرد بودن یا گرم بودن اتاق خواب.

۸ - سروصدای زیاد و یا نور زیاد.

۹ - فعالیت زیاد غده تیروئید که متابولیسم را بالا می‌برد.

۱۰ - خوردن مایعات زیاد قبل از خواب که شخص را مجبور می‌کند که از خواب

بیدار شده و به دستشویی برود.

۱۱ - درست نفس نکشیدن که به نام Sleep Apnea معروف است و شخص مرتباً

بیدار می‌شود. علت آن ممکن است فشار خون بالا، سیگار کشیدن، استفاده از

قرص‌های مسکن و الکل باشد.

۱۲ - تشویش، نگرانی، اندوه و ناراحتی‌های مختلف.

۱۳ - کمبود کلسیم و مگنزیوم که باعث گرفتگی عضلات پا می‌شود.

۱۴ - کمبود ویتامین "B6" و پنتوتنیک اسید Pantothenic Acid.

۱۵ - کمبود ملاتونین در بدن (ملاتونین هورمونی است که توسط غده صنوبری

Pineal Gland در هنگام شب ترشح شده و باعث خواب می‌گردد).

## درمان طبیعی

۱ - خوردن یک لیوان شیرگرم با عسل قبل از خواب.

۲ - از نوشیدن قهوه و چای خودداری کنید مخصوصاً چند ساعت قبل از

خواب.

۳ - قبل از شام حتماً سالاد بخورید زیرا کاهو دارای ماده‌ای به نام هایوسایامین

Hyoscyamin است که باعث خواب عمیق می‌شود.

۴ - غذاهایی که دارای ویتامین "B3" هستند خواب آورند. این غذاها مانند

حبوبات، ماهی، مرغ و بوقلمون دریدن باعث ترشح سروتونین Serotonin می‌گردد

که شخص را به خواب عمیق می‌برد.

۵ - ویتامین ب کامپلکس B-Complex بسیار مفید است. مقدار ۱۰۰ میلی گرم از این ویتامین در روز میل کنید.

۶ - کلسیم و مگنزیوم به مقدار ۱۰۰۰ میلی گرم در روز بخورید.

۷ - در موقع خواب ۱۰۰ میلی گرم ویتامین "B3" بخورید.

۸ - نیم ساعت قبل از خواب یک قرص ۳ میلی گرم ملاتونین Melatonin بخورید.

۹ - چای بادرنجبویه Lemon Balm را قبل از خواب بنوشید.

۱۰ - چای سنبل الطیب Valerian و چای کوهی St. John Wort نیز مفید است.

۱۱ - یک قرص ۱۰۰۰ میلی گرم تریپتوفان Tryptophan در موقع خواب میل کنید.

۱۲ - یکی از بهترین و طبیعی ترین مواد روغن کنجد است. قبل از رفتن به رختخواب پاهای خود را بشوئید و کف پاها را با روغن کنجد چرب کنید.

۱۳ - وقتی که به رختخواب رفتید به پشت بخوابید و دستها را قلاب کرده و زیر سر بگذارید سپس شست دستها را توی گوشها کرده و سعی نمائید به مکانهای زیبا و خاطرات شادی بخش فکر کنید.

۱۴ - به پشت دراز کشیده دستها را روی ناف خود بگذارید و سپس به آرامی شکم خود را در جهت عقربه‌های ساعت ماساژ دهید؛ و دایره را بزرگتر کنید تا به دنده‌ها برسید و از آنجا دایره را کوچکتر کرده تا به ناف برگردید و این عمل را چند بار تکرار کنید.

۱۵ - به پشت بخوابید و انگشتان هر دو پا را بالا و پائین ببرید و این عمل را ۱۲ بار تکرار کنید.

۱۶ - به پشت دراز کشیده، نفس عمیق بکشید و بدن خود را آرام کنید.

۱۷ - یک قطره روغن اسطوخودوس Lavender Oil روی متکای خود بریزید و یا چند قطره از این روغن را در دستگاه بخور ریخته و در اتاق خواب خود بگذارید.

۱۸ - سعی کنید در جهت مغناطیسی زمین بخوابید یعنی پاها به طرف جنوب و سر به طرف شمال قرار گیرد.

- ۱۹ - بعد از خوردن شام مدتی راه بروید و در طول روز ورزش کنید.
- ۲۰ - قبل از رفتن به رختخواب برای چند دقیقه کمپرس آب سرد به پشت گردن بگذارید و پاهای خود را با آب گرم بشوئید تا خون متوجه پاها و دست‌ها شود.
- ۲۱ - به مدت ۱۵ دقیقه کمپرس آب گرم روی معده قرار دهید.
- ۲۲ - سعی کنید هر شب در یک موقع معین به رختخواب بروید. یکساعت خواب قبل از ساعت ۱۱ شب، مساوی دو ساعت خواب بعد از این ساعت است.
- ۲۳ - اتاق خواب بهتر است کاملاً تاریک باشد، زیرا نور کلیه‌ها را تحریک کرده و ادرار را زیاد می‌کند و شما را برای رفتن به دستشویی از خواب بیدار می‌کند. ضمناً هر زمان که بیدار شدید چراغ را روشن نکنید زیرا سیکل بدن را بهم زده و باعث بی‌خوابی می‌شود.
- ۲۴ - ملافه و لحاف خود را از الیاف طبیعی مانند پنبه انتخاب کنید.

### داروهای همیوپی

- ۱ - برای کسانی که زیاد قهوه می‌نوشند داروی Coffea 6C بسیار مناسب است. چهار قرص از این دارو را زیر زبان بگذارید.
- ۲ - کسانی که به علت قطع کردن قرص مسکن نمی‌توانند بخوابند و یا استرس شدید داشته و صبح زود از خواب بیدار می‌شوند باید از Nux Vomica 6C استفاده کنند.
- ۳ - اشخاصی که کار بدنی زیاد و تختخواب خیلی سفت و ناراحت دارند؛ و یا در مسافرت هستند می‌توانند از Nux Vomica 6C استفاده کنند.
- ۴ - Cocculus 6C برای کسانی که در شیفت شب کار می‌کنند مفید است.
- ۵ - کسانی که استرس دارند و مرتباً خمیازه می‌کشند باید از Ignatia 30C استفاده کنند.
- ۶ - کسانی که افسرده هستند و خواب آنها را آرام نمی‌کند باید Nat mur 5C بخورند.



## پروستات و معالجه تورم آن

پروستات غده‌ای است باندازه یک گردوی کوچک که در بدن مردان بین مثانه و مقعد قرار گرفته و دورادور مجرای ادرار را پوشانده است. کار آن ساختن مایعی است که اسپرم را رقیق می‌کند.

متأسفانه ورم غده پروستات بیماری قرن جدید است و علت آن تغذیه غلط مردم آمریکای شمالی می‌باشد. آمار نشان می‌دهد که سه نفر از هر چهار مرد ۵۰ ساله در این کشورها مبتلا به ورم پروستات بوده و از هر سه نفر، یک نفر سرطان پروستات دارد و در بین ۷۵ ساله‌ها، سه نفر از هر چهار نفر به این سرطان مبتلا هستند.

این بیماری ممکن است حاد و مزمن باشد. ورم پروستات حاد با علائمی مانند تب و لرز، کمر درد و احساس مداوم ادرار همراه است. در بسیاری از موارد سوزش در مجرای ادرار و خون در ادرار نیز وجود دارد. و ممکن است شخص شب‌ها چند بار برای ادرار کردن از خواب بیدار شود. هنگامی که ورم پروستات مزمن وجود دارد ممکن است علائمی وجود نداشته باشد؛ و یا شخص در هنگام انزال درد داشته باشد.

ورم پروستات به نام Benign Prostatic Hyperthrophy نامیده می‌شود. تورم پروستات مجرای ادرار را تحت فشار قرار داده بنابراین فشار ادرار کم شده، شخص

قطره قطره ادرار می‌کند، مثانه کاملاً تخلیه نشده و احساس ادرار کردن حتی پس از مدت کوتاهی به شخص دست می‌دهد. به همین علت احتمال ایجاد سنگ مثانه و عفونت ادراری و از کار افتادن کلیه‌ها نیز وجود دارد.

سرطان پروستات ممکن است تا مدتی بدون علائم باشد و شخص از پیشرفت آن بی‌خبر باشد روی این اصل به همه اشخاص بالاتر از ۵۰ سال توصیه می‌شود که هر سال معاینه پزشکی خود را انجام دهند. بهر حال این سرطان معمولاً همراه با علائمی مانند کم بودن جریان ادرار، احساس مداوم ادرار و خون در ادرار همراه می‌باشد.

سرطان پروستات خیلی به آهستگی پیشرفت می‌کند ولی چون به اعضاء دیگر بدن مخصوصاً استخوان حمله می‌کند بسیار خطرناک است. علت بیماری پروستات عفونت دستگاه ادراری، بیماری‌های مقاربتی مانند سوزاک و یا به‌طور کلی ضعف سیستم مصونیت بدن است. عفونت‌های مکرر دستگاه ادراری مخصوصاً بیماری‌های مقاربتی، چاقی و عدم فعالیت بدنی احتمال ابتلا به سرطان پروستات را افزایش می‌دهد.

### معالجهٔ ورم پروستات با غذا

۱- دانه‌های گیاهی مانند پسته، بادام، فندق و تخم کدو (خام و نمک نزده) به دلیل این‌که دارای اسیدهای چرب اشباع نشده هستند از بزرگ شدن پروستات جلوگیری می‌کند.

۲- روغن هسته‌ها و دانه‌ها مانند تخم کتان و گردو بسیار مؤثر است.

۳- از غذاهای بازاری و از پیش تهیه شده و کنسرو شده استفاده نکنید.

۴- از مصرف چربی‌های حیوانی و جامد شدیداً خودداری کنید.

۵- روغن ماهی و روغن تخم کدو از ورم پروستات و سرطان پروستات جلوگیری می‌کند.

۶- روغن تخم کدو را می‌توان در سالاد ریخت و یا این‌که از کره تخم کدو



استفاده کرد.

۷ - شیر سویا و محصولات سویا به دلیل داشتن هورمون گیاهی برای سلامت پروستات لازم است. در کشورهایمانند ژاپن و چین که مصرف محصولات سویا زیاد است سرطان پروستات بسیار کمتر از آمریکای شمالی می‌باشد.

۸ - از سبزیجات برگ پهن و سبزرنگ استفاده کنید.

۹ - روغن جوانه گندم Wheat Germ Oil در معالجه تورم پروستات نقش مهمی دارد.

۱۰ - آب هویج، آب پرتقال و آب انبه (Mango Juice) از تورم پروستات جلوگیری می‌کند.

۱۱ - از خوردن شکر پرهیز کنید؛ زیرا شکر مصونیت بدن را در مقابل بیماری‌ها پائین می‌آورد.

۱۲ - سیر ضد سرطان است و از رشد غده سرطانی جلوگیری می‌کند.

۱۳ - قارچ می‌تاکی Maitake برای مداوای سرطان بسیار مؤثر است.

۱۴ - مخلوطی از آب اسفناج، چغندر، کرفس، مارچوبه، کاهو، لیمو و خیار برای مداوای سرطان پروستات به کار می‌رود.

۱۵ - ریشه بابا آدم و گل قاصدک نیز مفید است.

۱۶ - گوجه‌فرنگی پخته و محصولات آن دارای ماده‌ای به نام لایکوپین Lycopin می‌باشد که از سرطان پروستات جلوگیری می‌کند.

۱۷ - از خوردن مواد لبنیاتی و نان سفید خودداری کنید.

### ویتامین‌ها، مواد معدنی و گیاهان داروئی

۱ - Evening Primrose Oil به مقدار ۱۰۰۰ میلی‌گرم یک قرص سه بار در روز.

۲ - ویتامین "B6" ۱۰۰ میلی‌گرم سه بار در روز.

۳ - روی "Zinc" ۲۵ میلی‌گرم یک تا دو قرص در روز.

۴ - مس "Copper" ۲ میلی‌گرم دو بار در روز.

- ۵- ویتامین "C" ۱۰۰۰ میلی گرم یک قرص سه بار در روز.
- ۶- Acidophilus یک قرص قبل از هر غذا.
- ۷- Caprylic Acid ۵۰۰ میلی گرم یک قرص در روز.
- ۸- یک قاشق چایخوری پودر اسپرزه "Psyllium seeds" را در یک لیوان آب نیم گرم حل کرده و نیم ساعت قبل از صبحانه و شام میل کنید.
- ۹- مقدار ۲۰ قطره از تنتور گیاه "Saw palmeto" را در آب ریخته و سه بار در روز بنوشید.
- ۱۰- چای جعفری اثر مفیدی در جلوگیری و رفع تورم پروستات دارد. مقدار یک قاشق چایخوری جعفری خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته؛ و بگذارید برای سه دقیقه دم بکشد سپس صاف کرده و بنوشید.
- ۱۱- چای مریم گلی و چای کوهی اثر مفیدی دارند.
- ۱۲- در صورت بند آمدن ادرار از چای گیاه دم اسب استفاده کنید.
- ۱۳- قرص "Beta-Sitosterol" به مقدار ۳۰۰ میلی گرم در روز.
- ۱۴- روغن تخم کتان "Flax seed Oil" یک قاشق چایخوری دوبار در روز.
- ۱۵- قرص "Soy Isoflavone" مقدار ۷۰۰ میلی گرم دوبار در روز.
- ۱۶- ویتامین "E" ۴۰۰ واحد یک قرص در روز.
- ۱۷- ویتامین "D" ۴۰۰ واحد یک قرص در روز.
- ۱۸- "Selenium" ۲۰۰ میکروگرم در روز.
- ۱۹- "N-Acetyl Cysteine" ۶۰۰ میلی گرم در روز.
- ۲۰- چای سبز و یا عصاره آن ۲۰۰ میلی گرم در روز.
- ۲۱- و در پایان همیشه کلیه‌های خود را گرم نگه داشته و سعی کنید اقلأً برای مدت یک ربع ساعت در روز ورزش کنید.
- ۲۲- از خوردن نمک و ادویه جات خودداری کنید.

## ۱۲

### تیروئید و معالجه کم کاری آن

غدد مترشحه بدن روی هم اثر گذاشته و اگر یکی از هورمون‌ها به اندازه کافی ترشح نشود؛ باعث اختلال دیگر هورمون‌ها می‌شود.

استفاده از غذاهای پروسس شده و مسموم، داروها، آب آلوده، استرس، تنش‌های روانی، کمبود ویتامین، مواد معدنی و هوای آلوده باعث بهم خوردگی فعالیت غدد بدن می‌گردد.

یکی از غده‌های مهم بدن، تیروئید است که در جلوی گردن قرار دارد و روی تمام اعمال بدن اثر می‌گذارد. این غده متابولیسم و سوخت و ساز تمام سلول‌ها را تنظیم می‌کند. از بیماری‌های غده تیروئید کم کاری و تنبلی این غده می‌باشد که Hypothyroidism نامیده می‌شود. این بیماری مخصوصاً در بین خانم‌ها شایع است. عوارض کم کاری غده تیروئید بشرح زیر می‌باشد:

از دست دادن موی سر و ابرو، عدم تمرکز حواس، شکنندگی ناخن‌ها، آرتروز، درد عضلات و مفاصل‌ها، آلرژی، آسم، بالا رفتن کلسترول، تغییر رنگ کف دست و پا به رنگ هویج، عفونت قارچی، بهم خوردن عادت ماهیانه، افسردگی، چاق شدن، خشکی پوست، سردرد، خستگی و بی حالی، کاهش میل جنسی، یبوست، حساسیت نسبت به سرما، و ناراحتی در موقع عادت ماهیانه، قبل و یا بعد از آن که در بعضی موارد صورت و ساق پا ورم می‌کند.

حتی تغییرات هورمونی غده تیروئید به مقدار بسیار کم نیز موجب بروز عوارضی خواهد شد. مثلاً کلسترول بالا رفته و خطر حمله قلبی را پیش می آورد. بنابراین اگر یکی از عوارض بالا را دارید حتماً به پزشک مراجعه کنید. در قدیم دلیل این بیماری کمبود ید (Iodine) در غذاها بود. زیرا ید در بدن با آمینواسید تایروسین (Tyrosine) ترکیب شده و تولید هورمون تایروکسین (Tyroxine) می کند و اگر ید در غذا کم بوده و به بدن نرسد، غده تیروئید ورم کرده و بزرگ می شود که آن را گواتر (Goiter) می نامند. در حال حاضر کمبود ید وجود ندارد زیرا ید به نمک اضافه می شود.

بعضی اوقات علت بیماری یا عارضه گواتر مصرف زیاد غذاهای ضد تیروئید (Goitrogenic) می باشد. این غذاها عبارتند از کلم پیچ، شلغم، خردل، گز روغنی (Horseradish)، لوبیای سویا، هسته کاج، ارزن و بادام زمینی. گرچه ماده ای که باعث بیماری گواتر می شود در اثر پختن از بین می رود ولی بهر حال نباید از این مواد زیاد مصرف کرد. علت دیگر بیماری گواتر سیستم مصونیت بدن است که بر ضد خود وارد عمل می شود.

مقدار هورمون غده تیروئید با آزمایش خون معلوم می شود. اگر تغییرات در هورمون تیروئید جزئی باشد، معمولاً آزمایش خون آن را نشان نمی دهد و ممکن است با وجود برخی از علائم کم کاری تیروئید، در آزمایش خون دیده نشود که معمولاً دکترها در اینگونه موارد به آزمایش اطمینان می کنند.

یکی از بهترین متد برای بررسی غده تیروئید استفاده از درجه حرارت بدن است که هرکس در منزل می تواند آن را انجام دهد. به این صورت که صبح هنگامی که بیدار می شوید و هنوز از رختخواب بیرون نیامده اید؛ یک گرماسنج معمولی را زیر بغل خود بگذارید و درجه حرارت بدن خود را اندازه بگیرید و یادداشت کنید. وبعد از سه ساعت دوباره این عمل را انجام دهید. هر روز تا مدت دو هفته درجه حرارت بدن خود را بگیرید، سپس میانگین (همه را جمع کرده و بر تعداد آنها تقسیم کنید) آنها را محاسبه کنید. اگر این میانگین کمتر از  $36/5$  درجه سانتی گراد باشد

تیروئید شما کم کار است و اگر بیشتر از ۳۶/۸ باشد تیروئید شما پرکار است. علائم پرکاری تیروئید: نبض سریع، چشمان از حدقه بیرون زده، عصبی بودن، لاغر شدن و وزن اضافه نکردن، بی‌خوابی، حساس بودن و درد قبل و بعد از عادت ماهیانه می‌باشد.

### درمان تیروئید کم کار

- ۱ - ید (Iodine) مقدار مصرف آن نباید از ۶۰۰ میکروگرم در روز تجاوز کند.
  - ۲ - استفاده از غذاها و گیاهان دریائی مانند: کلپ (Kelp)، دالس (Dulse)، آرامه (Arame)، هاجی کی (Higiki)، کامبو (kambu)، و نوری (Nori).
  - ۳ - روی (Zinc)، ویتامین "E" و "A" روی غده تیروئید اثر مهمی دارند و کمبود این مواد کار غده تیروئید را مختل می‌کند. کمبود روی در اکثر اشخاص مخصوصاً سالمندان وجود دارد و باعث کم کاری غده تیروئید می‌شود. روی در تخم آفتاب‌گردان، گوشت گاو، باقلا، صدف دریائی و سیب زمینی وجود دارد و یا می‌توان از قرص روی ۲۵ میلی‌گرم استفاده کرد.
  - ۴ - سلنیوم Selenium یکی دیگر از مواد معدنی است که اثر مهمی در سلامت غده تیروئید دارد. این فلز در غذاها به مقدار کافی وجود ندارد و باید از قرص آن به مقدار ۲۰۰ میکروگرم در روز استفاده شود. تحقیقات نشان داده است در مناطقی که مقدار سلنیوم خاک کم است این مرض شدت بیشتری دارد.
  - ۵ - ویتامین "B2"، "B3"، "B6" و "C" برای سلامتی این غده حائز اهمیت است.
  - ۶ - و بالاخره ورزش کردن غده تیروئید را تحریک می‌کند و باعث ترشح هورمون می‌شود. البته اگر دستورات بالا را اجرا کرده و پس از چند ماه هنوز علائم مرض در شما وجود دارد باید به پزشک مراجعه کنید.
- یکی از داروهائی که تجویز می‌شود هورمون T4 (Synthroid) می‌باشد. یک داروی طبیعی، غده تیروئید خشک شده است زیرا غیر از این که دارای هورمون T4 است؛ مواد لازم دیگر را مانند مواد غذائی و آمینواسید که برای کار کردن غده تیروئید ضروری است دارا می‌باشد.

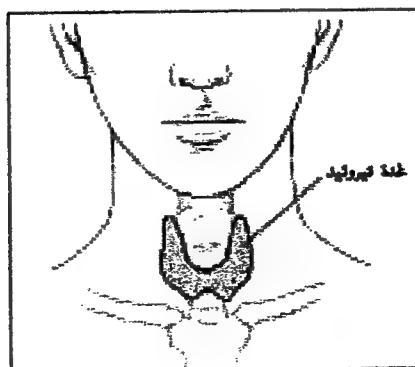
## گیاهان مفید برای تیروئید

- برگ چغندر، جعفری، هویج و شاهی.

- از خوردن چای که دارای فلور می باشد و همچنین شیر که دارای کلر می باشد خودداری کنید؛ زیرا فلور و کلر موجود در این غذاها گیرنده های (Receptor) ید را در غده تیروئید از کار می اندازد.

## نسخه ای برای تیروئید کم کار

- ۱- کلب Kelp یک قاشق سوپخوری در روز و یا ۲ قرص سه بار در روز.
- ۲- ویتامین "E" به مقدار ۴۰۰ واحد در روز.
- ۳- ویتامین "A" به مقدار ۲۵۰۰۰ واحد در روز.
- ۴- ویتامین "C" ۱۰۰۰ میلی گرم (یک گرم) سه بار در روز.
- ۵- روی "Zinc" ۲۵ میلی گرم در روز.
- ۶- مس "Copper" ۳ میلی گرم در روز.
- ۷- ویتامین "B-Complex" ۱۰۰ میلی گرم در روز.
- ۸- "L-Tyrosine" ۲۰۰ میلی گرم در روز.
- ۹- ویتامین "B6" ۱۰۰ میلی گرم سه بار در روز.
- ۱۰- "L-Tryptophan" ۱۰۰ میلی گرم در روز.



تیروئید

## معالجه تصلب شرایین با رژیم غذایی و گیاهان طبی

امروزه در کانادا هر ساله بیش از پنجاه هزار نفر تحت عمل جراحی قلب باز قرار می‌گیرند، و این تعداد هر سال رو به افزایش است. متأسفانه این عمل جراحی گران‌قیمت مشکل را حل نمی‌کند و فقط علائم را برای مدتی از بین می‌برد و بسیاری از این افراد هرگز نمی‌توانند به کار قبلی خود بازگشته و تقریباً زمین‌گیر می‌شوند.

باید گفت که تصلب شرایین که عامل اصلی ناراحتی‌های قلبی و مغزی می‌باشد، با غذا و گیاهان کاملاً قابل معالجه بوده و در مراحل اولیه احتیاج به عمل جراحی ندارد، و شخص با استفاده از رژیم غذایی مناسب، ویتامین‌ها و گیاهان مفید می‌تواند رگ‌های خود را تمیز کرده و به زندگی عادی خود برگردد.

تصلب شرایین (Arteriosclerosis) یعنی سفت شدن، کلفت شدن و از دست دادن قابلیت ارتجاعی دیواره رگها مخصوصاً سرخ رگها است. یعنی رگهائی که خون، این ماده حیاتی را از قلب به سلولها و اعضاء بدن می‌رسانند و اگر این رگها بسته شوند و خون نتواند به آسانی از آنها عبور کند، شخص مبتلا به حمله قلبی و یا سکته مغزی می‌شود.

بسیاری از اشخاص فکر می‌کنند که تصلب شرایین مخصوص اشخاص مسن بوده و جوانان به آن مبتلا نمی‌شوند. ولی متأسفانه این بیماری در سنین پائین و

حتی به علت استفاده از غذاهای پروسس شده اخیراً در بچه‌ها نیز دیده شده است. لغت دیگری که در انگلیسی برای این بیماری به کار می‌رود Atherosclerosis بمعنی رسوب چربی در دیواره رگها است که البته نتیجه یکی است و به حمله قلبی و یا سکته مغزی منجر می‌شود.

### علائم تصلب شرایین:

اگر یک یا تعدادی از علائم و عوارض زیر را دارید ممکن است به این بیماری دچار شده باشید؛ پس بهتر است به پزشک خود مراجعه کنید.

- ۱ - خستگی شدید بعد از یک غذای سنگین.
- ۲ - فراموشی در موارد معمولی و در هنگام کارهای روزانه.
- ۳ - اگر ایده‌های جدید به مغزتان خطور نمی‌کند.
- ۴ - احساس ضعف، سردی، مورمور شدن و یا سوزش در پاها و یا انگشتان پا.
- ۵ - داشتن سردرد متمادی.
- ۶ - بی‌خوابی شدید.
- ۷ - سنگینی و احساس خفگی در سینه.
- ۸ - نفس نفس زدن در هنگام قدم زدن و یا کار کردن.
- ۹ - درد در عضلات پشت ساق پا بعد از قدم زدن که پس از مدتی استراحت از بین می‌رود.
- ۱۰ - اگر پس از یک خواب سنگین و خوب و بعد از برخاستن از خواب هنگامی که کمی ورزش می‌کنید وسط قفسه سینه درد می‌گیرد ولی پس از کمی استراحت از بین می‌رود و تا صبح روز بعد بر نمی‌گردد.
- ۱۱ - اگر روی پوست قوزک پا زخم کوچکی دارید.
- ۱۲ - سرگیجه و ناهنجاریهای قوه شنوایی برای مدتی کوتاه.
- ۱۳ - تار شدن و تاریکی چشم.



## علائم تصلب شرایین پیشرفته:

۱- اگر پس از مدتی قدم زدن در حدود ۵۰-۳۰ متر به نفس نفس می‌افتید؛ و پاها مخصوصاً ساق پا درد می‌گیرد و حتماً باید استراحت کنید تا بتوانید دوباره ادامه دهید؛ نشان دهنده تصلب شرایین در پاها می‌باشد.

۲- آسم

۳- فشار خون بالا

۴- فراموشی

۵- بی‌خوابی

۶- ضعف قوای شنوایی و بینایی

۷- درد در پاها

۸- ناراحتی‌های کبدی و کلیوی

۹- مرض قند

۱۰- تورم پروستات

۱۱- ناراحتی‌های قلبی و مغزی

۱۲- اگر هنگامی که سریع راه می‌روید درد از ناحیه ساق پا شروع شده و زمانی که می‌ایستید درد به طرف بالا می‌رود؛ این علامت گرفتگی سرخرگها است و اگر برعکس درد هنگام راه رفتن کم و در صورت ایستادن بیشتر شود؛ علامت گرفتگی سیاهرگها می‌باشد.

## علت تصلب شرایین

۱- استفاده بیش از حد چربی.

۲- نوشیدن آب و خوردن غذاهائی که دارای مواد شیمیائی می‌باشند.

۳- جمع شدن فلزات سنگین در بدن.

۴- رسوب فلورید سدیم (Sodium Fluoride) در بدن.

۵- خوردن شکر و شیرینی زیاد (خوردن بیش از ۶ قاشق چایخوری شکر باعث

لخته شدن خون می شود).

۶- استرس و ناراحتی.

۷- نداشتن فعالیت بدنی و ورزش نکردن.

۸- اعتیاد به سیگار و الکل.

۹- استفاده از قرص های آنتی بادی.

۱۰- سروصدای زیاد.

۱۱- استفاده از لبنیات.

### آزمایش سلامتی رگها:

۱- به مدت دودقیقه پا برهنه روی چمن ها قدم بزنید سپس به پشت دراز کشیده و ساق های پا را به طرف بالا ببرید و از یک نفر بخواهید که به کف پاهای شما نگاه کند؛ اگر نقاط سفیدی در کف پاها دیده شود نشان دهنده آن است که سرخ رگهای ساق ها گرفته شده و خون کافی به کف پاهای شما نمی رسد.

۲- به پشت دراز بکشید و پاهای خود را بالا ببرید و پاها را بدور قوزک ها بچرخانید. اگر بتوانید این عمل را بدون اشکال به مدت ده دقیقه انجام دهید سرخ رگهای پای شما سالم است؛ در غیر این صورت درد شدیدی در ساق پا و ران خود حس کرده و کف پا سفید شده و یا لکه های سفیدی روی کف پا نمایان می شوند که دلیل گرفتی رگهای پا است.

۳- هر دو دست را مشت کرده و کاملاً بالای سر ببرید و دست ها را ده بار باز و بسته کنید، و سپس از یک نفر بخواهید که مچ دست های شما را محکم نگاه دارد و دوباره ده بار آنها را باز و بسته کنید و بعد دست ها را آزاد کرده و تا شش بشمارید؛ دست ها باید قرمزی خود را حفظ کنند و اگر سفید شدند شما مبتلا به گرفتگی سرخ رگها در ناحیه دست و بازو هستید.

۴- جلوی آئینه بایستید و بخود نگاه کنید و اگر در اطراف قسمت رنگی چشم خود یک دایره سفید دیدید رگهای شما گرفتگی دارند.

۵- به نرمه گوش خود نگاه کنید، اگر یک خط عمیق با زاویه حدود ۴۵ درجه مخصوصاً در نرمه گوش چپ و یا فرورفتگی مانند ستاره در آن دیدید، نشان دهنده گرفتگی رگهای قلب می‌باشد.

### تشخیص ناحیه گرفتگی رگها:

- ۱- درد در ناحیه باسن و عضلات آن مربوط به گرفتگی در ناحیه رگ آئورت است.
- ۲- درد در ناحیه ران‌ها نشان دهنده گرفتگی رگها در پاها است.
- ۳- درد پا و انگشتان پا گرفتگی رگها را در پاها نشان می‌دهد.

### جلوگیری از حمله قلبی و سکته مغزی با رژیم مناسب:

#### ۱- رژیم آب مقطر

تحقیقات نشان داده است که روزه آب مقطر برای مدت دوروز، یعنی نوشیدن یک لیوان آب مقطر در هر نیم ساعت برای دوروز، رگها را تمیز کرده و از حمله قلبی و سکته مغزی جلوگیری می‌کند.

#### ۲- رژیم سرخ پوستان

این رژیم برای چهار روز می‌باشد.

#### روز اول:

غذای شما در این روز میوه‌هایی مانند سیب، توت فرنگی، هندوانه، هلو، گلابی، گیلان، پرتقال و گریپ فروت می‌باشد فقط موز نمی‌توانید بخورید.

#### روز دوم:

هر نوع چای گیاهی مانند نعناع، بابونه و غیره می‌توانید بنوشید و آن را با کمی عسل شیرین کنید.

#### روز سوم:

غذای شما در این روز فقط سبزیجات خام و یا پخته است.

### روز چهارم:

مقدار زیادی سوپ سبزی درست کنید که در آن گل کلم، کلم پیچ، پیاز، فلفل سبز، جعفری و سبزیهای دیگر را که دوست دارید بریزید. کمی نمک دریا نیز به آن اضافه کنید. در این روز فقط از این سوپ استفاده کنید. این رژیم برای تمیز کردن تمام بدن ضروری است زیرا در روز اول با خوردن میوه روده بزرگ تمیز خواهد شد. در روز دوم مواد سمی، نمک و رسوبات کلسیم که در بافت ها و عضلات بدن جمع شده دفع می شوند، در روز سوم مقدار زیادی مواد معدنی جذب سیستم هضم شده و در روز چهارم لنف، خون و اعضای داخلی بدن تمیز می شوند.

### استفاده از گیاهان دارویی:

صبر زرد (Aloevera) از قدیم الایام برای معالجه بیماریهای مختلف مانند التیام سوختگی و مداوای زخم ها به کار می رفته است.

نوشته هایی در دست است که یونانی ها از سال ۳۳۳ قبل از میلاد از آن بعنوان یکی از مهمترین گیاهان دارویی استفاده می کردند. چینی ها آن را مقدس می دانستند و برای بیماری های روده و معده تجویز می کردند. در فیلیپین آن را با شیر مخلوط کرده برای رفع اسهال و عفونت کلیه ها به کار می بردند و مصری ها آن را بعنوان ضد سوختگی پوست با آفتاب و ضد پیری مصرف می کردند. به طور کلی می توان گفت که صبر زرد کمک به جذب مواد غذایی، گردش خون و دفع مواد زائد بدن می نماید. ضمناً این گیاه انرژی زا بوده و باعث تقویت بدن می شود، خستگی را برطرف کرده، جذب مواد معدنی و ویتامین ها را تسریع کرده و پوست و مو را شاداب و جوان نگاه می دارد.

صبر زرد دارو نیست و بنابراین بهر مقدار که می خواهید، می توانید از آن استفاده کنید.

صبر زرد دارای آمینو اسید، آنزیم، ویتامین ها و مواد معدنی مختلف، کلروفیل و دیگر مواد می باشد خواص دیگر صبر زرد بقرار زیر است:

- ۱- قارچ‌ها را از بین می‌برد.
- ۲- ضددرد می‌باشد.
- ۳- میکرب کش است.
- ۴- ضد تورم بوده و مانند استروئید عمل می‌کند.
- ۵- تب را پائین می‌آورد.
- ۶- تمیزکننده نسوج بدن است.
- ۷- رگها را باز می‌کند.
- ۸- خونریزی را قطع می‌کند.
- ۹- به آسانی به داخل نسوج بدن نفوذ می‌کند، سلولهای مرده و اخلاط را دفع می‌کند.
- ۱۰- ساخت و ترمیم سلول‌ها را تسریع کرده و باعث سلامتی است.

### کلسترول:

همانطور که قبلاً گفته شد علت گرفتگی رگها (Atherosclerosis) رسوب لایه‌ای روغنی و مومی شکل به نام کلسترول در دیواره رگها است و رگها را آنچنان مسدود می‌سازد که خون به آسانی نمی‌تواند از آنها عبور کند. متأسفانه این بیماری بالای این قرن بوده و روز بروز در حال افزایش است و علت ۵۵٪ مرگ و میرها، تصلب شرایین و گرفتگی رگها می‌باشد.

در دنیای امروزه می‌توان گفت که بیشتر افراد بالای ۲۱ سال کم و بیش مبتلا به این بیماری می‌باشند و اخیراً دولت‌های آمریکای شمالی بودجه زیادی را اختصاص به پژوهش بر روی این بیماری داده‌اند.

می‌دانید که کلسترول یکی از مواد ضروری و حیاتی برای بدن است و این ماده برای ساخت صفرا، استروئید، بافت پوششی سلولها و رگها و جذب چربی در روده‌ها لازم و ضروری می‌باشد. البته هنوز علم طب برای جواب به این سوال که چرا کلسترول باعث گرفتگی رگها می‌شود درمانده است. برخی عقیده دارند که رگها

دراثر استفاده از مواد شیمیائی و اکسید کننده ها صدمه می بینند و زخم می شوند و کلسترول بعنوان یک عامل ترمیم کننده آنها را ترمیم می کند؛ ولی درست مثل پوست انسان که بعد از زخمی شدن و التیام یافتن کمی برآمدگی پیدا می کند؛ قطر رگها کمی تنگ تر می شود. نظریه دیگر این است که کبد به علت خوردن چربی، الکلی، داروهای شیمیائی و مواد سمی ضعیف شده و مقدار زیادی کلسترول می سازد، که این کلسترول چسب مانند و غلیظ بوده و در داخل دیواره رگها رسوب می کند.

مسئله دیگری که بسیار جالب توجه می باشد این است که اسکیموها که فقط چربی و گوشت می خورند و مقدار کلسترول آنها بسیار بالا است؛ مبتلا به تصلب شرایین و انسداد رگها نمی شوند.

برای درک دلیل این مطلب باید گفت که کلسترول از دو نوع مختلف چربی تشکیل شده است: یکی لیپوپروتئین با چگالی کم Low Density Lipoprotein که به نام "LDL" و کلسترول بد معروف بوده و کلسترول را از کبد به طرف سلولها می برد. و دیگری لیپو پروتئین با چگالی زیاد High Density Lipoprotein یا "HDL" که کلسترول اضافی را از سلولها و رگها جمع می کند، و آنرا می توان بعنوان یک تمیز کننده و کلسترول خوب در نظر گرفت. اسکیموها مقدار زیادی از این ماده تمیز کننده یعنی HDL را دارا می باشند و رگهای آنها علیرغم داشتن کلسترول بالا، تمیز بوده و مسدود نمی شود. ضمناً باید گفته شود که اسکیموها دارای کلیه هائی بسیار قوی هستند. اخیراً دانشمندان ژاپن هورمونی را در استخوان درشت نی ساق پا کشف کرده اند که بوسیله گلبولهای سفید به کبد منتقل شده و برای ساخت کلسترول خوب مصرف می شود؛ و در صورت کمبود این هورمون کبد نمی تواند به مقدار کافی کلسترول خوب بسازد. البته برای این که مقدار این هورمون و بالاخره کلسترول خوب بدن را بالا ببریم می توان از گیاهانی مانند بامیه (Okra) و ریواس (Rhubrab)، ریشه کالاموس (Calamus Root)، آرنیکا (Arnica) و زوفا (Hyssop) استفاده کرد.

**معالجه:**

- ۱- اگر سیگار می‌کشید آن را ترک کنید زیرا نیکوتین سرخ رگها را منقبض کرده و از گردش خون جلوگیری می‌کند.
- ۲- حتماً ورزش کنید و هرروزه به پیاده روی بروید.
- ۳- مصرف سیر، رگها را نرم و جوان نگاه می‌دارد.
- ۴- از مکان‌های پرسر و صدا اجتناب کنید زیرا تجربه نشان داده است کارگرانی که، در کارخانه‌ها با صدای زیاد ماشین‌آلات کار می‌کنند اکثراً به فشار خون بالا و تصلب شرایین مبتلا می‌شوند.
- ۵- نمک و شکر را از برنامه غذایی خود حذف کنید.
- ۶- کولین (Choline) که یکی از ویتامین‌های سری "B" می‌باشد؛ سرخ رگها را سالم نگاه داشته و ضربان قلب را تنظیم می‌کند. از این ویتامین هر روزه استفاده کنید.
- ۷- گرده زنبور عسل (Bee Pollen) غذای خوبی برای سالم نگاه داشتن رگها است؛ به مقدار یک قاشق چایخوری دوبار در روز از آن بخورید.
- ۸- اسید فولیک (Folic Acid) رگها را تمیز می‌کند و ساخت کلسترول خوب را بالا می‌برد از آن به صورت قرص استفاده کنید.

**رژیم دیگر برای محافظت رگها:**

این رژیم به نام رژیم بادام معروف است و یک ماه طول می‌کشد. به این ترتیب که روزاول یک عدد بادام خام را پودر کرده و در یک لیوان آب ریخته و بنوشید، و هر روز یک بادام به آن اضافه کنید؛ یعنی روز دوم دو بادام، روز سوم سه بادام و .... تا روز پانزدهم که پانزده عدد بادام را با آب می‌خورید. از روز شانزدهم هر روز یک بادام کم کنید به این صورت که روز شانزدهم ۱۴ بادام، روز هفدهم ۱۳ بادام و هر روزه تعداد بادام را کم می‌کنید تا روز سی‌ام به یک بادام می‌رسید.

این رژیم رگها را محافظت کرده و از سرطان نیز جلوگیری می‌کند.

## رژیم آب پیاز:

هنگامی که مواد سمی در بدن زیاد می شود؛ خون ماده ای چسب مانند ترشح می کند که در صورت جمع شدن این ماده در خون، پلاکت ها ماده ای به نام آدنوسین دی فسفات (Adenosine Diphosphate) تولید کرده، که در اثر آن پلاکت ها بهم چسبیده و تولید لخته کرده، که گردش خون را مختل می سازند؛ که ممکن است این لخته به قلب یا مغز رسیده و باعث حمله قلبی و یا سکته مغزی شود؛ و یا حتی به اعضاء دیگر بدن نیز آسیب برساند.

رژیم دیگری که از این مسئله جلوگیری کرده و مواد سمی را از بدن خارج می سازد به نام رژیم آب پیاز نامیده می شود.

مقدار زیادی پیاز قرمز و سفید را قطعه قطعه کرده و در آب ریخته و بگذارید به آرامی مدتی بجوشد تا پخته شود. از این آب پیاز یک فنجان ۵ بار در روز بنوشید و همراه آن ۵۰ میلی گرم ویتامین "B6" نیز بخورید و برای دو روز این رژیم را ادامه دهید. البته در مدت این دو روز غذای شما باید فقط برنج پخته و گوجه فرنگی باشد. بعد از این دو روز ویتامین "B6" را ادامه دهید و رژیم غذایی مناسبی را دنبال کنید تا سالم بمانید.

ضرب المثل معروفی است که می گوید: عمر شما بستگی به عمر رگهای شما دارد. هنگامی شخص پیر می شود که رگهایش پیر می شوند. بنابراین سعی کنید رگهای خود را جوان و تمیز نگاه دارید تا اعضاء بدن از اکسیژن و مواد غذایی محروم نمانند.

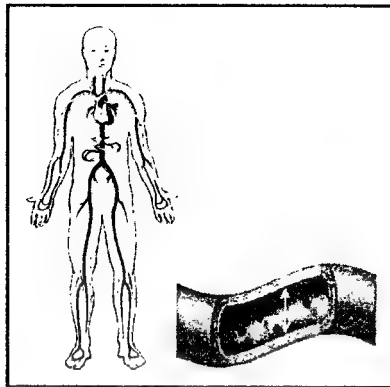
## تمیز کردن رگها با گیاهان داروئی:

برای تمیز کردن سریع رگها می توان از مخلوطی از گیاهان زیر استفاده کرد:

زالزالک (Hawthorn Berries)، دم اسب (Horsetail)، پودر درخت کوا (Quaw Bark)، به این ترتیب که یک قاشق چایخوری از مخلوط گیاهان بالا را در یک لیوان آب دم کنید و با دو قاشق سوپخوری صبر زرد در آب؛ قبل از هر غذا بخورید و اگر



کپسول آن را مصرف می‌کنید، دو کپسول همراه با دو قاشق سوپ‌خوری صبر زرد در یک لیوان آب مصرف کنید. این دستور را برای مدت یک ماه عمل کنید و سپس به دکتر خود مراجعه کرده تا رگهای شما را آزمایش کند، و اگر رگها تمیز نشده بودند این رژیم را برای یک ماه دیگر ادامه دهید. البته سعی کنید از خوردن غذای سنگین، قهوه، چربی، مواد لبنیاتی و غذاهای پروسس شده اجتناب نمایید. و بعد از این که رگها تمیز شدند برای این که دوباره اشکالی پیش نیاید یک قرص کِلپ (Kelp) و یک قرص کولین را دوبار در روز میل کنید. ضمناً ماست و سس سیب (Apple Sauce) را هر روزه در برنامه غذایی خود قرار دهید.



شرایین

## چند دستور ساده برای معالجه بعضی از امراض

### ۱- زگیل:

الف - برای برطرف کردن زگیل دو عدد لیموی تازه را با پوست و هسته کاملاً له کنید و در مقداری سرکه قوی (۷٪) بریزید؛ و بگذارید مدت یک هفته بماند. بعد از این مدت، هرروزه دو بار از این محلول روی زگیل بمالید، بعد از مدتی زگیل می افتد و از بین می رود.

ب - وسط پیاز بزرگی را گود کنید و بیرون بیاورید و در داخل این گودی مقداری نمک بریزید؛ و بگذارید یک شبانه روز بماند تا نمک کاملاً حل شود. سپس از این مایع روی زگیل بمالید و پوسته های خشک اطراف آن را ببرید تا بعد از چند روز زگیل از بین برود.

### ۲ - برص (Vitiligo):

یک بیماری پوستی است که لکه های سفید و یا قسمت های سفید روی پوست ظاهر می شود و دلیل آن هنوز کشف نشده است. برای از بردن این لکه ها، خردل و فلفل سیاه را کوبیده و با سرکه مخلوط کنید و روزی چند بار از این محلول روی لکه ها بمالید تا از بین برود.

## ۳- سوزش ادرار:

این بیماری علل مختلف دارد که باید تحت نظر پزشک معالجه شود. برای برطرف کردن آن، آب هندوانه را با سکنجبین مخلوط کنید و بنوشید تا سوزش برطرف گردد.

## ۴- غذای نوزاد:

اکثر کودکان نسبت به شیر گاو حساسیت داشته و این ماده غذایی در آنها تولید عوارض مختلفی می‌کند. یکی از غذاهای بسیار مقوی که از شیر مغذی‌تر بوده و باعث حساسیت نمی‌شود باقلا است. برای درست کردن شیر باقلا، یک قاشق سوپخوری باقلا خشک و یا چند دانه باقلای تازه را در یک لیوان آب ریخته و بجوشانید تا کاملاً بپزد؛ و سپس آنرا صاف کنید و شیرابه آنرا به طفل بدهید.

## ۵- بوی بد دهان:

این یکی از علائم بیماریهای مختلف است که ممکن است به علت پوسیدگی دندانها و یا اشکال در هضم غذا باشد. برای این که دهان خوشبو شود، مقداری آبغوره را در دهان ریخته و با انگشت محکم لثه‌ها را ماساژ دهید و مقداری از آنرا نیز غرغره کنید و بیرون بریزید.

## ۶- موخوره:

علت موخوره خشکی بدن است که در اثر کمبود آب و یا روغن‌های اشباع نشده مانند امگا ۳، امگا ۶ و امگا ۹ می‌باشد، که باید با دستورات متخصص تغذیه عمل شود.

برای این که از شر موخوره به‌طور موقت راحت شوید؛ هر شب سر خود را با روغن زیتون ماساژ داده و با کلاه یا دستمالی بپوشانید و صبح موها را شستشو دهید تا موخوره از بین برود.

#### ۷- خارش سر:

اگر سر شما خارش دارد و جوشهای ریز میزند. مقدار ۱۰ گرم جوش شیرین را با ۲۸ گرم سدر و ۵۰ گرم ماست مخلوط کرده و سر خود را با آن ماساژ دهید و ببندید و بعد از ساعتی شستشو بدهید.

#### ۸- اسهال خونی:

یک قاشق غذا خوری اسپرزه (Psyllium seed) را در یک لیوان آب نیم گرم ریخته و مقداری نبات یا شکر به آن اضافه کنید و کاملاً بهم بزنید تا مخلوط شود؛ و سه بار در روز این مخلوط را میل کنید تا اسهال خونی کاملاً برطرف شود.

#### ۹- کلسیم طبیعی:

یک تکه سنگ مرمر و یا یک تخم مرغ را کاملاً شسته و با پوست در یک لیوان سرکه یا آبلیمو بیاندازید و بگذارید یک شب بماند. سپس سنگ مرمر و تخم مرغ را از لیوان خارج ساخته و محلول را روی سالاد بریزید. این محلول دارای مقدار زیادی کلسیم طبیعی است.

#### ۱۰- برونشیت:

برای برطرف کردن برونشیت که در اثر سرما خوردگی به وجود می آید یک پیاز را همراه با دو قاشق مرباخوری عسل و یک تکه کوچک زنجبیل تازه (یا یک قاشق چایخوری پودر زنجبیل) را در مخلوط کن برقی ریخته تا کاملاً له شده و با هم مخلوط شوند. از این مخلوط دو قاشق بعد از هر غذا بخورید تا کاملاً بهبود یابید.

#### ۱۱- شربت سینه:

در داروخانه ها انواع مختلف شربت سینه به فروش می رسد که همه آنها دارای الکل و مواد شیمیایی هستند. شربت سینه طبیعی را می توان به آسانی درست کرده

و در خانه نگهداری نمود و در صورت احتیاج مصرف کرد.

این شربت سینه بیش از سه هزار سال است که در کشورهای آمریکای جنوبی مصرف می‌شود و فرمول آن را به مایاها نسبت می‌دهند. برای درست کردن این شربت مقدار دو قاشق غذاخوری زنجبیل تازه را با دو عدد سیر تازه مخلوط کرده و رنده کنید. سپس دو قاشق سوپخوری پونه کوهی (Oregano) و دو قاشق سوپخوری بادرنگ بویه (Lemongrass) و یا انیس را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت نیم ساعت بجوشد، سپس آن را صاف کرده و مقداری عسل یا شکر قرمز و آبلیمو به آن اضافه کنید و در شیشه‌ای ریخته و در یخچال بگذارید. مقدار مصرف این شربت برای کودکان کمتر از ۶ سال یک قاشق مرباخوری در هر ساعت و برای کودکان بالاتر از ۶ ساله یک قاشق سوپخوری در هر ساعت و برای بزرگسالان دو قاشق سوپخوری در هر ساعت می‌باشد.

## ۱۲- آفتاب سوختگی:

آنهایی که پوست حساسی دارند اگر در زیر آفتاب زیاد بمانند پوستشان می‌سوزد و تولید خارش و تاول می‌کند. یکی از بهترین مواد برای رفع آفتاب سوختگی و التیام پوست چای می‌باشد. تعداد ۶ عدد چای کیسه‌ای را داخل یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید برای مدت یک ربع ساعت دم بکشد. سپس ظرف را در داخل یخچال بگذارید تا کاملاً خنک شود. کیسه‌ها را از داخل محلول درآورده و روی قسمت‌های سوختگی بگذارید و وقتی که کیسه‌ها گرم می‌شود آنها را عوض کنید. هنگامی که چند بار این عمل را انجام دهید تورم و سوختگی برطرف می‌شود. البته اگر دست و پای شما نیز سوخته است می‌توانید دست و یا پای خود را به داخل چای بگذارید تا التیام یابد.

## ۱۳- گزیدگی حشرات:

برای این که سوزش و ناراحتی ناشی از گزیدگی حشرات برطرف شود یکی از

دستورات زیر را انجام دهید:

- خمیری از جوش شیرین درست کنید و قسمت گزیدگی را با آن ماساژ دهید و بگذارید روی آن بماند.

- سیب زمینی را از وسط بریده و با قسمتی که پوست ندارد روی محل گزیدگی بمالید.

- مقداری خمیر دندان که نعنای دارد روی آن بگذارید.

- آبلیمو و یا صبرزرد (Aloevera) نیز مؤثر است.

## ۱۵

### جوش صورت (آکنه) و درمان آن

پوست مهمترین و اصلی ترین پوشش اعضاء بدن، ضمن جذب مواد مختلف و محافظت اندام انسان، سموم بدن را نیز دفع می کند.

پوست به ندرت بیمار می شود و اکثر بیماریهای پوستی نشانه ای از یک بیماری داخلی است. پوست مانند آینه ای درون ما را نشان می دهد و می توان از تغییر رنگ و شفافیت پوست مشکل مریض را پیدا کرد.

معمولاً وقتی که ریه ها و کبد ناراحت اند، پوست کھیر و یا جوش می زند؛ و متأسفانه در طب مدرن این تغییرات پوست را با کرم کورتیزون و یا آنتی بیوتیک ها درمان می کنند که به جای درمان، مرض را به داخل بدن برده و دردی بر دردهای دیگر اضافه می کند.

آکنه یکی از بیماریهای است که معمولاً در بلوغ و بعضی اوقات در سنین بالاتر بروز می کند. در صورت و گردن و گاهی دیگر نقاط بدن جوشهای ریز و قرمز رنگی ظاهر می شود که سر آن سیاه است و غالباً بزرگتر شده و دردناک می شوند.

علت این بیماری ترشح مقدار زیادی چربی بوسیله غده مترشحه در زیر پوست است. این چربی منافذ پوست را مسدود ساخته و باعث عفونت می گردد که در نتیجه پوست در آن نقاط متورم شده و سرجوشها سیاه می شود. بنابراین کسانی که پوستشان چرب می باشد بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند.

البته چربی برای پوست لازم است چون پوست را چرب و مرطوب نگاه داشته و از خشک شدن و چین و چروک، جلوگیری می‌کند.

علت زیاد شدن ترشح چربی اختلالات داخلی بدن مانند تغییرات هورمونی، استفاده از قرص‌های ضدبارداری، داشتن رژیم غلط و وجود مواد سمی در خون می‌باشد. علت اساسی این مرض و اکثر امراض خوردن غذاهای نامناسب مانند گوشت و چربی زیاد، غذاهای سرخ شده، شیرینی و شکر، و به‌طور کلی غذاهای آماده و حاضری، داشتن یبوست و کار نکردن کبد، که نمی‌تواند مواد سمی را از بدن خارج سازد؛ و آلرژی می‌باشد.

### درمان آکنه

- ۱- شکر، نان سفید و مواد غیرطبیعی و شیمیائی، مانند شکلات، آب‌نبات، شیرینی، کیک و بیسکویت را از برنامه غذایی خود حذف کنید.
- ۲- از غذاهای چرب و سرخ شده، مارگارین و چربی‌های جامد و اشباع شده استفاده نکنید.
- ۳- لبنیات را از برنامه غذایی خود حذف کنید. زیرا دارای هورمون بوده و باعث اختلال هورمونی می‌شود.
- ۴- نمک و غذاهای دود زده و کنسرو شده، بدن را مسموم می‌سازد.
- ۵- برای این‌که فعالیت غدد چربی را کم کنید از اسیدهای چرب اشباع شده مانند روغن تخم کتان Flax Seed Oil، روغن کنجد Sesame Oil، روغن تخم کدو Pumkin Seed Oil و روغن گردو Walnut Oil استفاده کنید. روغن تخم کتان مواد سمی را از روده بزرگ دفع می‌کند و پوست را روشن و شفاف می‌سازد. هر روزه یک قاشق سوپخوری از این روغن‌ها را روی سالاد بریزید، و یا دو کپسول ۵۰۰ گرمی Evening Primrose Oil سه بار در روز بخورید.
- ۶- ویتامین "C" از عفونت جلوگیری کرده و بدن را تمیز می‌کند. هر روزه ۳۰۰۰ میلی‌گرم (۳ گرم) استفاده کنید.



- ۷ - سبزیجات و میوه‌جات تازه دارای آنزیم بوده که سیستم مصونیت بدن را تقویت می‌کند.
- ۸ - فلز روی Zinc برای سلامتی پوست ضروری است و کمبود آن باعث آکنه می‌شود. مقدار مصرف آن ۱۵ میلی‌گرم دوبار در روز است.
- ۹ - اگر بیوست دارید از گیاهان ملین استفاده کنید تا بیوست برطرف گردد.
- ۱۰ - مصرف ویتامین‌های ب - کمپلکس B-Complex باعث کم شدن ترشح چربی شده و پوست را سالم می‌کند. مقدار ۱۰۰ میلی‌گرم در روز استفاده کنید.
- ۱۲ - غذاهائی که دارای ویتامین "A" و ب - کمپلکس، "C" و "E" می‌باشند؛ و برای درمان آکنه موثرند عبارتند از: نان سیاه، آواکادو Avocado، خزه‌های دریائی، جو، جوانه گیاهان مختلف، آب هویج، جعفری، لیمو، خیار و آناناس.
- ۱۳ - به مقدار ۲۰۰ میکروگرم در روز سلنیوم مصرف کنید.
- ۱۴ - فلز مس Copper به مقدار ۳ میلی‌گرم در روز ضروری است.

### گیاهان مفید

- ۱ - با روغن و یا گل بابونه صورت خود را بخور دهید.
- ۲ - گیاه ختم ذهبی Golden seal خاصیت ضد میکروب داشته و سموم را از بدن دفع می‌کند. از دم کرده آن به مقدار یک فنجان سه بار در روز بنوشید.
- ۳ - شیرۀ صبرزد Aloe Vera Juice بدن را تمیز می‌کند. مقدار مصرف آن یک قاشق سوپخوری مخلوط با آب، سه بار در روز قبل از غذا می‌باشد.
- ۴ - اکی ناسیا Echinacea مصونیت بدن را بالا برده و آن را تقویت می‌کند.
- ۵ - کرم ویتامین "A" و صبرزد، روغن گل همیشه بهار، پوست را لطیف و شفاف کرده و جوشها را از بین می‌برد. هر کدام از آنها را می‌توانید روی پوست صورت بمالید.
- ۶ - برای تمیز کردن پوست از اسید آلفا هیدروکسی Alphahydroxy Acid و گلای کولیک اسید Glycolic Acid استفاده کنید. این مواد سلولهای مرده پوست و جوشها

را از بین می‌برد.

### داروهای همیوپتی

برای درمان جوش صورت از داروهای زیر برای مدت دوهفته استفاده کنید:

۱ - **Hepar Sulf 6C** برای کسانی است که جوشهای بزرگ دارند که سرآنها سفید است و هنگامی که به آن دست می‌زنند دردناک می‌باشد. مقدار مصرف آن چهار قرص زیر زبان سه بار در روز.

۲ - اگر جوشها روی صورت و بینی است از **Ledum 6C** استفاده کنید.

۳ - اگر علت جوش تغییرات هورمونی است **Pulsatila 6C** بخورید.

۴ - **Kali Bromatum 6C** برای مواردی است که جوشها با خارش و سوزش همراه است و روی سینه و شانه ظاهر می‌شود.

## چربی‌ها و روغن‌ها

اسیدهای چرب بدو دسته تقسیم می‌شوند: ۱ - روغن‌ها که از دانه‌های نباتی استخراج می‌شوند و به نام اسیدهای چرب اشباع نشده معروف‌اند و در درجه حرارت معمولی (۲۰ درجه سانتیگراد) به صورت مایع می‌باشند. ۲ - اسیدهای چرب اشباع شده یا چربی‌های حیوانی که در درجه حرارت معمولی به صورت جامداند.

چربی‌های حیوانی باعث بیماریهای مختلفی مانند تصلب شرایین، بیماریهای قلبی و سرطان می‌شوند؛ ولی روغن‌ها برعکس برای سلامتی انسان ضروری است زیرا مواد لازم را برای یک سری عملیات شیمیائی در بدن تأمین می‌کنند. دو نوع از اسیدهای چرب موجود در روغن‌ها از همه مهم‌ترند و به نام روغن‌های اصلی نامیده می‌شوند که عبارتند از: لینولئیک (Linoleic Acid(LA) یا امگا ۶ Omega-6 و آلفا لینولئیک اسید (Alfa Linoleic Acid(LNA) یا امگا ۳ (Omega-3) که بدن از این دو نوع چربی استفاده کرده و چربی‌های دیگری را می‌سازد. بعلاوه شبه هورمونی را نیز به نام پروستاگلاندین Prostaglandin که به هورمون قند Sugar Hormone نیز معروف می‌باشد درست می‌کند که برای سلامتی بدن ضروری است.

اسیدهای چرب اشباع نشده برای گردش خون، تولید گلبول قرمز، سلامتی پوست، برطرف کردن خستگی، ساخت هورمون، بالا بردن مصونیت بدن در مقابل

بیماریها، تولید انرژی، کار مغز، یادگیری، از بین بردن تورم و وزن اضافی مفید می‌باشد.

آلفا لینولئیک اسید، تری گلیسیرید Triglyceride خون را پائین آورده و باعث بالا رفتن کلسترول خوب یعنی HDL شده و از لخته شدن خون در رگها و نیز از تولید غده‌های سرطانی در بدن جلوگیری به عمل می‌آورد.

مواد معدنی برای جذب در بدن احتیاج به اسیدهای چرب دارند و در صورت فقدان این مواد انسان به کمبود مواد معدنی دچار خواهد شد که باعث بیماریهای قلبی، سرطان و آرتروز و غیره می‌گردد.

کمبود اسیدهای چرب همچنین باعث بیماریهای پوستی، تغییر رفتار، بیماریهای کبد، کلیه، نازائی، سقط جنین، ضریان نامنظم قلب، خستگی چشم، اشکالات هورمونی، ضعف بدن، دستپاچگی، اشکال در یادگیری، ضعف بینائی، آب جمع کردن بدن، نارسائی رشد کودکان و بالاخره اشکالات زیاد در سلول‌ها و بافت‌ها و اعضاء بدن می‌شود.

در رژیم مردم آمریکای شمالی مصرف امگا ۶ زیاد و امگا ۳ بسیار کم است. نسبت استفاده از این دو روغن بسیار مهم می‌باشد؛ زیرا در صورت مصرف زیاد یکی از آنها باعث کمبود دیگری در بدن می‌شود. روغن تخم کتان مقدار کمی امگا ۶ دارد. دیگر روغن‌ها مانند تخم آفتاب گردان برعکس، دارای مقدار کمی امگا ۳ است.

به‌طور کلی هیچکدام از روغن‌ها را نباید حرارت داد زیرا حرارت طبیعت آنها را عوض کرده و تبدیل به مواد سمی و سرطان‌زا می‌کند. همواره باید این روغن‌ها را در درجه حرارت کم نگهداری کرده و مخصوصاً روغن تخم کتان Flax Seed Oil را باید در یخچال نگهداری کرد.

دیگر روغن‌ها مانند روغن گردو، روغن سویا، آفتاب گردان، گلرنگ، زیتون، فندق، کنجد و بادام را نباید برای سرخ کردن غذا به کار برد، ولی برای سرخ کردن می‌توان از کره، روغن نارگیل و کره نارگیل استفاده کرد.

روغن‌هایی که در بازار به فروش می‌رسد معمولاً تصفیه شده بوده و دارای مواد شیمیائی می‌باشند، زیرا برای روغن‌گیری، ابتدا دانه‌های نباتی را در حرارت بالا می‌پزند تا روغن آن را استخراج کنند و سپس روغن را با مواد شیمیائی سفید کرده و بوی بد آن را می‌گیرند؛ و بعد آن را تحت تأثیر هیدروژن قرار داده تا مقداری از آن را به صورت اشباع شده درآورند که بتواند مدت زیادی بدون این‌که ترش شود بماند، البته مواد شیمیائی نیز به آن اضافه می‌شود که رنگ آن در اثر ماندن تغییر نکند.

یکی از مضراتی که این روغن‌ها دارند به وجود آمدن ماده‌ای به نام روغن ترنس فتی اسید Trans Fatty Acid می‌باشد که غیرطبیعی بوده و شدیداً سرطان‌زا می‌باشد؛ البته سرخ کردن غذاها با این روغن‌ها نیز ماده‌ای به نام اکریل اماید Acryl Amide تولید می‌کند که باعث سرطان می‌شود.

بهترین روغن‌ها آنهایی هستند که در درجه حرارت کم و در تحت فشار استخراج می‌شوند که به نام Cold Pressed معروف می‌باشند. البته باید گفت که برچسب این کلمه روی بطری‌ها بهیچوجه تضمین‌کننده مرغوبیت روغن نیست؛ زیرا در آمریکای شمالی در این مورد هیچ قانونی برای حمایت از مصرف‌کننده وجود ندارد و هرکارخانه‌ای می‌تواند ادعا کند که روغن تولید شده آن تحت فشار و حرارت کم تولید شده است.

مسئله دیگر این است که نور، مانند حرارت باعث تجزیه روغن می‌شود بنابراین روغن باید در شیشه‌های تیره که نور از آن عبور نمی‌کند عرضه شود. بیشتر روغن‌ها در شیشه‌های شفاف در معرض فروش گذاشته می‌شود که قابل مصرف نیست. به‌طورکلی باید روغن را از نور و حرارت محافظت کرد.

جدول زیر مقدار درصد امگا ۳ و امگا ۶ را در روغن‌های مختلف نشان می‌دهد:

روغن	امگا ۳	امگا ۶	روغن اشباع نشده
تخم کتان	۵۴	۱۵	۲۲
تخم کدو	۱۵	۴۵	۳۲

روغن اشباع نشده	امگا ۶	امگا ۳	روغن
۳۲	۴۲	۱۱	لوبیای سویا
۲۹	۵	۵۰	گردو
۵۷	۲۶	۸	کانولا
۶۸	۱۷	-	بادام
۷۲	۱۲	-	زیتون
۲۲	۶۶	-	آفتاب‌گردان
۲۵	۵۹	-	ذرت
۴۵	۴۵	-	کنجد

## استفاده از گیاهان داروئی در زمان حاملگی

حاملگی یکی از زیباترین و جالبترین پدیده‌های طبیعت است و از دیرزمان برای برطرف کردن ناراحتی‌های ناشی از آن، از گیاهان بسیاری استفاده می‌شده است. البته یکی از مواردی که پزشکان یا متخصصین طب گیاهی هم عقیده هستند: خطرات داروها و بعضی گیاهان در دوران حاملگی است و زن حامله نباید بهیچوجه بدون مشورت با متخصصین از آنها استفاده کند. گرچه عوارض جانبی کلیه داروهای موجود در بازار کاملاً ثابت شده است؛ ولی هنگامی که به مرحله عمل می‌رسد و زن حامله از آن استفاده می‌کند نتیجه کاملاً متفاوت است. به عنوان نمونه می‌توان از داروی تالیدی مید (Thalidimide) نام برد که شرکت داروئی سازنده آن پس از سالها تحقیق، و با تأیید دولت آمریکا وارد بازار کرد. ولی دیدیم که چه فجایی به بار آورد که هنوز هم بچه‌های بی‌دست و پا و عجیب و غریب به نام بچه‌های تالیدی‌میدی، در دنیا وجود دارند.

البته باید گفت که خطرات داروهای گیاهی بسیار کمتر از داروهای شیمیائی است ولیکن هنوز تحقیقات علمی کافی در مورد آنها انجام نگرفته، و فقط بر مبنای گفته‌های نسل‌های گذشته می‌باشد. دوره حاملگی را می‌توان به سه دوره سه ماهه تقسیم کرد که داروها و گیاهان در هر دوره اثرات مختلفی را ایجاد کرده که کاملاً با هم متفاوت‌اند. هر غذا و داروئی را که مصرف می‌کند مستقیماً وارد خون جنین

می شود. بعضی غذاها، گیاهان و داروها رشد جنین را کند کرده باعث عقب افتادگی آن می گردد. حتی ممکن است دارویی در سه ماهه اول برای جنین کاملاً بی خطر بوده در حالیکه در سه ماهه دوم و سوم مضرات زیادی داشته باشد. بنابراین در صورت احتیاج به دارو در ماههای مختلف حتماً باید با پزشک مشورت شود.

در سه ماهه اول حاملگی که اعضاء اصلی جنین شکل می گیرد نباید بهیچوجه بدون مشورت با پزشک دارویی مصرف نمود مگر در موارد بسیار ضروری.

در دوران حاملگی، خانم ها نمی توانند مقدار لازم مواد معدنی و ویتامین ها را از غذاها جذب کند بنابراین استفاده از قرص ها ضروری بنظر می رسد؛ زیرا آنها در مقایسه با اشخاص عادی به مقدار زیادتری ویتامین و مواد معدنی احتیاج دارند. به عنوان مثال می توان اسید فولیک (Folic Acid) را در نظر گرفت که کمبود آن حتی قبل از بارداری باعث نارسائی اولیه شده و روی رشد جنین اثرات جبران ناپذیری می گذارد. اسید فولیک حتی از ابتلا به بیماریهای عفونی جلوگیری کرده و وزن جنین را بالا می برد.

احتیاج به آهن نیز در این دوره بیشتر از قبل می باشد. زیرا تولید گلبولهای قرمز به علت رشد جنین ۳۰٪ بالا می رود و زنانی که بحد کافی از غذاهای آهن دار استفاده نمی کنند شدیداً دچار کم خونی می شوند. البته باید در نظر داشت که استفاده از قرص غیرطبیعی آهن باعث یبوست و قولنج می گردد. بنابراین به خانم ها توصیه می شود که از شربت آهن طبیعی استفاده کنند، ضمناً آهن اضافی می تواند مقدار روی (Zinc) موجود در خون را کم کند و کاهش دهد که مشکلات زیادی را برای مادر و طفل در بر خواهد داشت.

مقدار کلسیم لازم برای زنان حامله نیز دو برابر قبل از حاملگی است و کمبود این ماده حیاتی باعث مسمومیت زایمانی Preeclampsia (بالا رفتن فشار خون، جمع شدن آب در نسوج بدن و وجود پروتئین در ادرار) و حتی زایمان قبل از موعد مقرر می گردد. البته کلسیم را نباید همراه با آهن و در یک زمان به کار برد؛ زیرا می تواند جذب آهن را کم کند. بنابراین اگر از هردوی این مواد استفاده می کنید بین خوردن



آنها نیم ساعت فاصله در نظر بگیرید تا جذب آنها بخوبی انجام گیرد. خوردن ویتامین "B3" یا نیاسین (Niasin) نیز باعث افزایش وزن و سلامتی طفل می‌گردد.

بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مقدار مواد غذایی لازم برای هر زن حامله با دیگری متفاوت بوده که باید با مشاوره با پزشک و متخصصین تغذیه باشد.

## مشکلات دوران حاملگی

### ۱- یبوست و بواسیر:

یکی از مشکلات اصلی دوران بارداری است که ممکن است به علت ترشح اضافی هورمون پروژسترون، فشار زیاد توسط جنین به روده، و حتی استفاده از قرص آهن شیمیائی باشد.

یبوست را می‌توان با ورزش، استفاده بیشتر از الیاف (تخم کتان و مانند آن) و نوشیدن آب زیاد برطرف کرد و بهیچ وجه نباید از قرص‌های مصنوعی ملین مانند Ex-lax و غیره استفاده کرد؛ زیرا باعث سقط جنین و نیز تغییر کروموزوم می‌گردد. معمولاً زنان حامله از روغن کرچک برای رفع یبوست استفاده می‌کنند؛ ولی برخلاف این عقیده که بی‌خطر است، می‌تواند باعث سقط جنین گردد. استفاده از سبوس گندم (Wheat Bran) و میوه‌ها مخصوصاً انجیر از یبوست جلوگیری کرده و حتی آن را از بین می‌برد.

### ۲- افزایش آب بدن و بالا رفتن فشار خون:

در دوران حاملگی، بدن برای ازدیاد حجم خون، آب زیادی را جذب می‌کند که به علت قوه جاذبه، بیشتر این آب در قسمت پائین بدن یعنی پا و ساق‌ها انباشته می‌گردد و مشکلات زیادی را مخصوصاً در ماه‌های آخر حاملگی به بار می‌آورد. استفاده از گیاهان سدر که آب اضافی را از بدن خارج می‌سازند توصیه نمی‌شود؛ زیرا فشارخون را شدیداً پائین می‌آورند.

بالا رفتن فشار خون نیز یکی دیگر از مشکلات این دوره است. گرچه این عارضه یک امر طبیعی بوده، ولی ممکن است نشان دهنده بیماری دیگری باشد که بهتر است در این مورد با پزشک مشورت شود. حدود ۷٪ از زنان در این دوره به این عارضه مبتلا می‌گردند. یکی از داروهائی که برای پائین آوردن فشار خون تجویز می‌شود متیل دوپا (Methyldopa) می‌باشد که کارخانه سازنده ادعا می‌کند که برای زنان حامله بی‌خطر است و تنها دارویی است که اثرات جانبی ندارد.

تحقیقات نشان داده است که اسید چرب امگا۳ (omega3) و سیر می‌تواند فشار خون را کاهش دهد. گرچه عده‌ای عقیده دارند که سیر رحم را تحریک کرده و باعث سقط جنین و زایمان زودرس می‌گردد و بهتر است که در این دوره از مصرف زیاد آن خودداری شود.

بالا رفتن فشار خون همراه با افزایش آب بدن و وجود پروتئین در ادرار، مسمومیت حاملگی (Preeclampsia) نامیده می‌شود و معمولاً بعد از ماه پنجم اتفاق می‌افتد که ممکن است منجر به صرع و غش گردد. این بیماری یکی از خطرناک‌ترین امراض دوران حاملگی است.

### ۳- اسیدی‌بودن و سوزش معده:

حدود ۲۵٪ از زنان حامله در سه ماهه سوم حاملگی به این عارضه دچار می‌شوند و علت آن بزرگ شدن جنین و فشار به جهازهاضمه است. استفاده از قرصهای ضد اسید معده توصیه نمی‌گردد زیرا اکثراً دارای آلومینیوم بوده و اثرات سمی دارند. گیاهانی مانند گل بابونه (Chamomile) و نعناع (Peppermint) بی‌خطر بوده و این عارضه را رفع می‌کند.

### ۴- دل بهم‌خوردگی و استفراغ صبحگاهی:

بسیاری از زنان حامله در سه ماهه اول حاملگی حالت دل بهم‌خوردگی داشته و حتی استفراغ نیز می‌کنند و این حالت به نام بیماری صبحگاهی (Morning

(Sickness و یا Hyperemesis Gravidarum) معروف است.

معمولاً داروی دیکلتین (Decletin) برای برطرف کردن آن تجویز می‌گردد و شرکت سازنده دارو ادعا دارد که کاملاً بی‌خطر است.

داروی دیگری که برای این منظور مصرف می‌شود Dimethylhydrate است که به نام گراول (Gravol) در داروخانه‌ها بفروش می‌رسد، البته گراول را نباید در سه ماهه آخر حاملگی مصرف نمود زیرا ممکن است رحم را تحریک کرده و باعث زایمان زودرس شود.

یکی از بهترین و بی‌خطرترین داروها برای رفع این مشکل ویتامین "B6" است زیرا به تجربه ثابت شده که علت دل بهم خوردگی صبحگاهی کمبود این ویتامین در بدن می‌باشد. گرچه باید گفت که این ویتامین در برخی از زنان حامله کارگر نبوده و بی‌اثر است.

## گیاهان دارویی

یکی از گیاهان دارویی بی‌خطر که حالت استفراغ صبحگاهی را از بین می‌برد زنجبیل (Ginger) است که می‌توان از آن چائی درست کرده و چند بار در روز نوشید. به این منظور مقداری زنجبیل خشک و یا یک قاشق سوپخوری زنجبیل رنده شده را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه دم کرده و صبح ناشتا بنوشید.

تحقیقاتی که در مورد چای زنجبیل انجام گردیده نشان می‌دهد که نوشیدن این چای به مقدار سه فنجان در روز دل بهم خوردگی صبحگاهی را در اکثر زنان حامله از بین می‌برد.

البته باید توجه داشت که استفاده زیاد و طولی‌المدت از این گیاه نیز خطراتی را دربر خواهد داشت و کسانی که از داروهای حل‌کننده لخته خون مانند Heparin استفاده می‌کنند نباید از این گیاه مصرف کنند. حتی گفته می‌شود که زنجبیل روی هورمون تستوسترون نیز اثر می‌گذارد؛ بنابراین باید آن را به مقدار کم و برای مدتی

محدود مصرف نمود.

بسیاری از گیاهان از زمان‌های قدیم برای رفع عوارض حاملگی به کار می‌رفته که هنوز تحقیقات علمی زیادی روی آنها انجام نگرفته است. باید در نظر داشت که حتی بی‌خطر بودن گیاهان نیز بستگی به زمان مصرف آن دارد؛ زیرا ممکن است گیاهی در سه ماهه اول کاملاً بی‌خطر بوده در حالیکه در سه ماهه دوم و سوم عوارض شدیدی را ایجاد نماید.

#### ۱ - تمشک قرمز (Red Raspberry) :

برگ تمشک قرمز دارای تانن، ویتامین "C" آهن و کلسیم می‌باشد و سرخ پوستان آمریکای شمالی آن را برای برطرف کردن درد زایمان به کار می‌برند. ضمناً برگ این میوه خوشمزه، معده را تقویت کرده، خون را تصفیه می‌کند و فشار خون را تنظیم می‌نماید. بسیاری از متخصصین طب گیاهی، استفاده از آن را برای تقویت رحم و دل بهم خوردگی صبحگاهی تجویز می‌کنند. تحقیقاتی که بر روی این گیاه انجام گرفته نشان داده است زمانی که در طی دوران حاملگی از دم کرده برگ تمشک استفاده می‌کنند زایمان آسانی خواهند داشت و پس از زایمان خیلی زودتر از بقیه به وضع عادی برمی‌گردند و معمولاً مجبور به سزارین نمی‌شوند.

#### ۲ - قاتل البق (Black Cohosh) :

این گیاه (زنجبیل وحشی) معمولاً برای رفع عوارض یائسگی به کار می‌رود ولی دکترهای طب گیاهی آن را برای زنان حامله در ماههای آخر حاملگی و بعد از آن نیز توصیه می‌کنند. این گیاه از حساسیت رحم و درد آن جلوگیری می‌کند. البته نباید از آن به مقدار زیاد مصرف گردد زیرا ممکن است باعث زایمان زودرس شود.

۵۰٪ از قابله‌ها برای برطرف کردن درد زایمان و التیام زخم و پارگی بعد از آن، این گیاه را تجویز می‌کنند.

## ۳- تمشک آبی (Blaue Cohosh) :

سرخ پوستان آمریکائی این گیاه را برای رفع درد زایمان و تورم رحم، مخصوصاً در چهار هفته آخر دوره حاملگی به کار می‌برند.

تحقیقاتی که بر روی این گیاه انجام گرفته نشان داده است که تمشک آبی انقباضات رحم را تا حدود ۷۵٪ بیشتر کرده و زمان درد وضع حمل را کاهش می‌دهد.

چون این گیاه دارای موادی مانند آکالوئیدهای نیکوتین و ساپونین است و می‌تواند باعث پائین آمدن فشار خون، تغییر ضربان قلب و حتی عوارض ناگوار روی جنین گردد، کسانی که سابقه سقط جنین داشته‌اند و نیز دارای فشار خون بالا هستند، نباید از این گیاه استفاده کنند.

## ۳- ریشه آنژلیک ((Dong quai root) :

در طب سنتی چین از این گیاه برای تمیز کردن خون، رفع کم خونی و تقویت بدن استفاده می‌شود و اعتقاد دارند که استفاده از این گیاه جنین را آرام کرده و عوارض جانبی نیز ندارد. ولی در آمریکا و کانادا مصرف این گیاه با احتیاط انجام می‌گیرد. تا به حال تحقیقات علمی روی این گیاه انجام نگرفته است ولی عده‌ای از پزشکان طب گیاهی عقیده دارند که آنژلیک انقباضات رحم را زیاد می‌کند؛ بنابراین فقط باید در ماه آخر حاملگی به کار رود. کسانی که وارفارین (Warfarin) مصرف می‌کنند نباید از این گیاه استفاده نمایند.

## ۵- اکی ناسیا (Echinacea) :

اکی ناسیا برای برطرف کردن بیماریهای عفونی به کار می‌رود و بسیاری از زنان حامله از آن برای رفع عفونت ادراری و بالا بردن مصونیت بدن استفاده می‌کنند. پزشکان طب گیاهی نظریات مختلفی در مورد اکی ناسیا دارند عده‌ای آن را کاملاً بی‌خطر دانسته و برخی دیگر مصرف آن را در مدت حاملگی توصیه نمی‌کنند.

در تحقیقاتی که در تورنتو، کانادا روی زنان حامله انجام گردید؛ نتیجه گرفته شد که این گیاه کاملاً بی خطر بوده و عوارضی ایجاد نمی کند.

#### ۶- چای کوهی (St.Gohn's Worth) :

چای کوهی گیاه بسیار مفیدی برای رفع افسردگی می باشد و این نکته از لحاظ علمی نیز ثابت شده است. بسیاری از زنان حامله این گیاه را برای برطرف کردن تشویش و نگرانی و افسردگی در دوران حاملگی و یا پس از آن به کار می برند و نتایج خوبی بدست آورده اند. البته باید در نظر داشت که چای کوهی ممکن است باعث تحریک رحم گردد و با بعضی از داروها نیز سازگار نیست بنابراین بهتر است که در مصرف آن احتیاط به عمل آید.

#### خطرات داروها در زمان حاملگی

به طور کلی می توان نتیجه گرفت بسیاری از داروها و گیاهان در زمان حاملگی خطرناک بوده و زن حامله قبل از استفاده از آنها باید با پزشک و یا متخصص طب گیاهی مشورت کند. گیاهانی که دارای آنتراکینون (Anthraquinone)، آکالوئید، مواد تلخ و یا روغن های فرار هستند نباید در مدت حاملگی مصرف شوند. بسیاری از گیاهان رحم را تحریک کره و باعث سقط جنین می گردد که گرچه اوائل حاملگی خطرناک هستند ولی می توان آنها را در اواخر این دوران به کار برد. بعضی از گیاهان نیز می توانند باعث اختلال هورمونی در جنین شده و روی رشد مغزی و فیزیکی او اثر بگذارند. تعدادی از گیاهان نیز برای باز کردن پریدود به کار می روند که نباید بهیچوجه در زمان حاملگی مصرف شود زیرا باعث سقط جنین می گردند.

در خاتمه باید متذکر شد که مصرف بسیاری از ادویه جات نیز برای زن حامله خطرناک می باشد و بسیاری از آنها اگر زیاد استفاده شود باعث سقط جنین می شود و خانم های حامله باید در مصرف ادویه جات نیز کاملاً احتیاط نمایند.



## سالم ماندن

### چهارده قانون

متأسفانه اکثر مردم دنیا مخصوصاً ساکنین کشورهای پیشرفته طرز درست غذا خوردن را نمی دانند و با تغذیه غلط سلامتی خود را به خطر می اندازند. به جای این که غذا به آنها انرژی بدهد آنها را مسموم کرده و بیماریهای بسیاری را برای آنها به ارمغان می آورد.

تغذیه صحیح در حفظ و سلامت جسم و روح نقش مهمی را دارا است و آنچه را که امروزه بعنوان درست غذا خوردن مورد قبول مردم می باشد چیزی جز پُرخوری، استفاده از غذاهای کنسرو و پروسس شده و چرب نیست. کارخانه های مواد خوراکی با استفاده از تبلیغات، غذاهای تهی از ویتامین و مواد معدنی را به خورد مردم می دهند و حتی کودکان خردسال آنچه را که از روی صفحه تلویزیون دیده اند، می خورند.

علم طب ثابت کرده است که منشأ بسیاری از بیماریها تغذیه نادرست می باشد. بشر این قرن با تغذیه نامناسب و پُرخوری، خویشتن را در دام امراض گوناگون انداخته است. به تازگی رئیس جراحان آمریکا در گزارشی که در مجلات به چاپ رسید خاطرنشان ساخت که علت ۵۳٪ از امراض بدی تغذیه است. البته این نظریه یک جراح است که خودش نیز دنباله رو سیستم تغذیه آمریکائی است و از اصول

تغذیه صحیح چیزی نمی‌داند.

آمار نشان می‌دهد که هر سال بشر گریبان‌گیر بیماری‌های جدیدی می‌گردد این بیماری‌ها خاص کشورهای صنعتی و هدیه تمدن مادی‌گرای قرن است. تمدنی که فقط با یک چشم دنیا را می‌نگرد و هدفش محصول بیشتر و نفع بیشتر است و برای رسیدن به آن، همه چیز از جمله انسانیت و روحانیت را زیر پا می‌گذارد.

انسان قرن بیست و یکم نه فقط از مادر خود که طبیعت باشد دور شده بلکه آن‌را آلوده نیز کرده است. در این ۵۰ سال اخیر به اندازه تمام قرون گذشته زیاده تولید کرده که خود نیز درمانده است که با این همه زیاده و آشغال چه کند و چگونه خود را از دست آنها برهاند. صنعت و تمدن آنچنان انسان را احاطه ساخته که همه چیز را باید آماده و بدون اتلاف وقت بدست آورد، و انسان را در داخل جعبه حبس کرده است. در داخل جعبه‌ای بعنوان خانه زندگی می‌کند، صبح به داخل جعبه‌های دیگر به نام اتومبیل می‌خزد و بدرون جعبه‌ای دیگر به نام اداره می‌رود و شب دوباره بمنزل برگشته و باید جعبه دیگری را به داخل مایکروویو بگذارد؛ پس از دقیقه‌ای شامش را از این جعبه بخورد در حالیکه چشمش به جعبه‌ای دیگر به نام تلویزیون دوخته شده و به آنچه فکر نمی‌کند؛ غذائی است که می‌خورد چون همه حواسش متوجه تلویزیون است. شکل تغذیه انسان این قرن آنچنان تغییر یافته که اصلاً با سالهای گذشته قابل مقایسه نیست؛ و همراه با آن بالا رفتن آمار بیماری‌های نظیر سرطان، بیماری قلبی، قند و غیره است و از این راه فقط شرکت‌های داروئی بیشتر و بیشتر ثروتمند می‌شوند و شکی نیست که این نوع تغذیه را تبلیغ نیز می‌کنند.

گرچه تغذیه بسیار مهم است ولی طرز غذا خوردن و مخلوط کردن غذاها با هم حائز اهمیت شایانی است. روی این اصل است که همیشه سعی کرده‌ام بیماران را ابتدا با روش تغذیه درست معالجه کنم و تجربیات چند ساله به من نشان داده است؛ که بیماری‌هایی مانند زخم معده و زخم اثنی عشر، ترش کردن، سوزش معده، دل درد، آلرژی‌های عجیب، سردرد و میگرن و بسیاری دیگر امراض به آسانی فقط با رژیم غذائی صحیح و درست قابل معالجه است؛ و شاهد آن بیمارانی هستند که



کاملاً سلامت خود را بازیافته‌اند و داروهائی را که سالها استفاده می‌کرده‌اند، به زیاله دان ریخته‌اند.

اگر می‌خواهید همواره سالم باشید و هیچگاه احتیاج به طبیب نداشته باشید قوانین زیر را رعایت کنید.

### قانون اول:

غذاهای متضاد را با هم مخلوط نکنید.

پروتئین (گوشت، لبنیات، تخم‌مرغ، دانه‌ها) را با مواد نشاسته‌ای (نان، برنج، سیب‌زمینی) مخلوط نکنید. زیرا پروتئین‌ها برای هضم احتیاج به اسید و برعکس، مواد نشاسته‌ای برای شکستن احتیاج به مواد قلیائی دارند و می‌توان گفت که این دو نوع غذا ضد هم هستند. مسئله دیگر این است که هرکدام از این غذاها به مدت زمان مختلفی برای هضم احتیاج دارند، مثلاً گوشت حدود ۵ ساعت در معده می‌ماند تا هضم شود ولی مواد نشاسته‌ای بعد از دو ساعت از معده می‌گذرند. پس دیده می‌شود که اگر این دو غذای متضاد با هم مخلوط شوند یکی از آنها که دیرتر هضم می‌شود دیگری را نیز اجباراً در معده نگه می‌دارد. مثلاً سیب‌زمینی، که بیش از اندازه ماندن آن در معده باعث تخمیر و گندیدگی و ترشی می‌شود و علاوه بر این که گازهای سمی تولید می‌کند باعث دل درد، ترشی معده، یبوست و مسموم شدن بدن می‌گردد. البته چربی هم با همه این‌ها تضاد دارد و هضم آن سنگین تر است. ناگفته نماند که اگر شما معده بسیار قوی داشته باشید؛ ممکن است مخلوط کردن این غذاهای متضاد موجب ناراحتی‌های حاد نشود ولی در طول زمان بیماریهای مختلفی را به بار خواهد آورد.

بسیاری از افراد نیز غذاهای متضاد را با زور مواد ضداسید از معده خارج می‌سازند؛ که امروزه خوردن این مواد تقریباً به صورت یک امر ضروری بعد از غذا درآمده است. جالب است بدانید که فروش قرص‌های ضداسید در سال گذشته در آمریکای شمالی ۵ میلیارد دلار بوده است. البته هنگامی که غذا کاملاً هضم نشده و

وارد روده کوچک گردید عمل جذب نیز مختل می شود و چون غذا به روده بزرگ می رسد در آنجا کولون نمی تواند کاری انجام دهد، بنابراین بیشتر تخمیر گردیده و مواد سمی ایجاد می کند که این سموم وارد خون شده و باعث بیماریهای غیر قابل علاج، مانند سردرد و میگرن می شوند.

ضمناً چون غذاها به طور کامل هضم و جذب نشده اند، فقط انسان را چاق کرده و انرژی به بدن نمی دهند.

انسان تنها حیوانی است که همه چیز را با هم مخلوط کرده و می خورد، حیوانات هر کدام به غذای واحد قناعت می کنند و امراضی که انسان به آن مبتلا می شود هرگز به زندگی آنها راه ندارد.

سبزیجات را می توانید با گوشت و یا نشاسته مخلوط کنید زیرا با هر دو سازگار است.

دو سوم افرادی که در آمریکای شمالی زندگی می کنند اضافه وزن دارند و علت بیشتر آن هم مخلوط کردن غذاهائی است که با هم نمی سازند. ولی آیا هرگز یک حیوان چاق دیده اید؟ البته حیوانی را که دست پرورده است و در منزل نگاه داشته اید چاق شده و به بیماریهای مختلفی دچار می شود زیرا از غذاهای انسان می خورد.

## قانون دوم:

مایعات قبل از جامدات و یا غذاهائی که دارای مقدار بیشتری آب هستند باید قبل از غذاهائی که آب کمتری دارند خورده شوند.

یعنی سوپ و یا سالاد باید قبل از غذای اصلی تناول شود. سوپ معده را گرم و برای هضم غذا آماده می کند و سالاد به دلیل این که دارای سبزیجات تازه می باشد دارای آنزیم های مختلف بوده و باعث هضم غذا می شود. ضمناً چون معمولاً سالاد با سرکه و آب لیمو خورده می شود به ترشح شیره معده کمک می کند.

حیوانات از روی غریزه می دانند که باید غذاهای با آب زیاد را قبلاً بخورند. مثلاً

اگر تا به حال غذا خوردن شیر را دیده باشید؛ وقتی که شکار خود را می‌گیرد ابتدا شکم او را می‌درد و اول روده‌ها را می‌خورد به دلیل این‌که شیر، حیوانات علف خوار را شکار می‌کند و علف هضم نشده نیز در روده شکار وجود دارد و بعد از آن خونس را می‌مکد زیرا همانطور که می‌دانیم خون دارای آب زیادی است و سپس به گوشت شکار می‌رسد.

### قانون سوم:

با غذا، آب، نوشابه و یا آب میوه نخورید.

متأسفانه بشر امروزه با هر لقمه غذا جرعه‌ای نیز نوشابه می‌نوشد و برای بعضی‌ها ترک آن بسیار مشکل است. آب و نوشابه شیره معده را رقیق کرده و عمل هضم را به تأخیر می‌اندازد. نوشابه‌های گازدار که ضررش بیشتر است، زیرا دارای شکر و مواد شیمیائی است که در معده تخمیر و تولید دل درد، گاز معده و امراض دیگر می‌کند. آب میوه نیز به همان صورت تخمیر شده و تولید اشکال می‌نماید. میوه و یا آب میوه همیشه باید با شکم خالی خورده شوند.

### قانون چهارم:

برای خوردن غذا باید آماده شد.

غذا هنگامی خوب هضم و جذب می‌شود که انسان آرامش داشته باشد. در بین پیروان تمام ادیان مرسوم است که قبل از شروع به غذا خوردن دعا و مناجاتی می‌خوانند و یا حتی لحظه‌ای چشم‌ها را می‌بندند و بخود آرامش می‌دهند و معده خود را آماده می‌سازند.

درستوران‌ها مرسوم است که یک محیط آرامش‌بخش با یک موزیک ملایم مهیا می‌کنند که مشتری کاملاً به آرامی بتواند غذا تناول کند. بنابراین غذا خوردن باید حتماً به حالت نشسته باشد، ایستاده و یا در حال حرکت و یا در پشت رُل ماشین غذا خوردن باعث اختلال در هضم و جذب غذا می‌شود. هنگامی که عصبانی و یا

ناراحت هستید غذا نخورید زیرا این غذا به صورت سم درمی آید و شما را مریض می کند.

### قانون پنجم:

غذا را آهسته بخورید.

یکی از علل ترش کردن، دل درد، گاز معده، میگرن، اگزما، بیماری های پوستی و غیره خوب نجویدن غذا است. مثلی معروف می گوید که هر لقمه را باید صدبار جوید. البته این مثل کمی اغراق آمیز بنظر می رسد ولی اهمیت خوب جویدن را نشان می دهد.

جویدن غذا اولین مرحله هضم است زیرا غذا بوسیله دندان ماکاملاً از هم باز، و با بزاق دهان آغشته می گردد و به صورت خمیری در می آید که معده بتواند بقیه عمل هضم را انجام دهد؛ و اگر این عمل خوب انجام نگیرد معده و بالاخره روده ها نیز نمی توانند کار خود را انجام دهند. معده دندان ندارد و نمی تواند غذا را بجود. غذائی که درست جویده نشده باشد در معده مدتی می ماند و چون معده قادر نیست که آن را هضم کند، این غذا تخمیر و گندیده شده و به طرف روده می رود. روده کوچک نیز بهیچوجه نمی تواند غذائی را که هضم و شکسته نشده جذب کند و پس از مدتی با ناراحتی های بسیار به روده بزرگ می فرستد، در روده بزرگ نیز مدت زیادی می ماند و بیشتر تخمیر شده و براثر گندیدن بیشتر گازهای سمی و سموم مختلف ایجاد کرده و باعث یبوست می شود. البته این سموم به داخل خون جذب شده و بیماری های مختلفی را سبب می شود که متأسفانه هیچکس دلیل آن را نمی داند.

### قانون ششم:

تاگرسنه نشده اید غذا نخورید و هنگامی که هنوز سیر نشده اید دست از غذا بکشید.

بدبختانه یکی از بیماری‌های بشر در این قرن این است که بیشتر مردم همیشه در حال خوردن و تناول هستند. با غذا، بستنی، تنقلات می‌خورند و یا در حال استراحت آدامس می‌جویند و به معده فرصت نمی‌دهند که لحظه‌ای آرامش داشته باشد. این طرز غذا خوردن فقط خاص کشورهای متمدن است که مثلاً در رفاه بسر می‌برند و در جهان سوم دیده نمی‌شود. مسئله کشورهای متمدن، چاقی بی‌اندازه و معضل دنیای سوم گرسنگی است. میلیارد‌ها دلار در این طرف دنیا صرف لاغر شدن می‌شود در حالی که مردم کشورهای فقیر از گرسنگی می‌میرند. بیش از ۱۸٪ از مردم جهان در فقر و گرسنگی بسر می‌برند و آمریکائی‌ها ۳۰٪ درآمد دنیا را صرف پُرخوری می‌کنند.

معده برای هضم به فضا احتیاج دارد. بنابراین هیچگاه نباید بیش از دوسوم از حجم معده را از غذا پُر کرد تا معده بتواند کار خود را انجام دهد.

معمولاً حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد که معده به مغز پیام بفرستد و بگوید که پُر شده است. بنابراین وقتی که مغز به شما دستور می‌دهد که دست از غذا بکشید خیلی دیر شده و معده کاملاً پُر شده است. حتماً همه شما تجربه کرده‌اید. وقتی که زیاد غذا می‌خورید، نفس کشیدن نیز مشکل می‌شود دلیل آن این است که قلب درست در بالای معده قرار دارد و معده پُر، مانند بادکنک می‌شود و به قلب فشار می‌آورد و فضائی را که قلب برای تطبیق دادن نیاز دارد اشغال می‌کند و حتی باعث از کار افتادن قلب می‌شود. چه بسیار از مرگ و میرها و سکته‌های قلبی که در شب کریسمس به علت پُرخوری زیاد اتفاق می‌افتد.

انسان تنها موجودی است که حتی در هنگام سیری، نیز هرچه می‌بیند و دوست دارد می‌خورد. حیوانات تا گرسنه نشوند به دنبال شکار نمی‌روند. شیر هنگامی که سیر است مانند حیوان دست‌آموز، رام و مطیع می‌باشد و بهیچوجه دیده نشده که به کسی حمله کند. در کشور کنیا بچه‌ها روی شیرها سوار می‌شوند و با آنها بازی می‌کنند و این موضوع در همه حیوانات، هنگامی که گرسنه نیستند دیده می‌شود.

## قانون هفتم:

فضولات بدن باید هر روز تخلیه شود.

بلای این قرن یبوست است و طبق آمار موجود حدود ۷۰٪ مردم کشورهای متمدن به این بلا دچار هستند. حتی تعداد بسیاری از مردم نمی‌دانند که اجابت مزاج طبیعی چگونه است و فکر می‌کنند که هفته‌ای یکبار به توال رفتن کاملاً طبیعی است.

تخلیه فضولات بدن باید هر روزه انجام گیرد و برای هر وعده غذای کامل، شخص باید اجابت مزاج داشته باشد، یعنی برای سه وعده غذای کامل سه بار توال رفتن ضروری است. بچه‌ها را باید از طفولیت تربیت کرد که در مورد توال رفتن تنبلی نکنند و این امر برای آنها به صورت عادی درآید. دلیل بسیاری از امراض یبوست است؛ زیرا جداره روده بزرگ از مواد سمی پُر شده و سموم به داخل خون رانده می‌شوند.

## قانون هشتم:

صبحانه باید سبکترین غذای روز باشد.

این ضرب‌المثل انگلیسی که می‌گوید: مانند پادشاه صبحانه بخورید کاملاً غلط است و شاید در جامعه بدوی قابل اجرا و درست بود ولی نه در حال حاضر. انسان هنگامی که از خواب بیدار می‌شود مانند این است که حدود ۱۲ - ۱۰ ساعت روزه بوده زیرا چیزی نخورده و نیاشامیده است. روی این اصل است که غذای صبح به انگلیسی Breakfast نامیده می‌شود یعنی شکستن روزه. هیچ شخص عاقلی روزه خود را با یک غذای چرب و سنگین نمی‌شکند و معده را که مدت زیادی استراحت کرده شوک نمی‌دهد. روزه را معمولاً با یک لیوان آب نیم‌گرم می‌شکنند و ما نیز باید بعد از بیدار شدن از خواب، اولین چیزی که می‌خوریم یک لیوان آب نیم‌گرم باشد؛ زیرا نوشیدن آب در صبح ناشتا معده را تمیز کرده و به کار می‌اندازد. صبحانه باید در نهایت سبکی و سادگی باشد. بهترین صبحانه فقط میوه و یا آب

سبزیجات است زیرا احتیاج به آنزیم نداشته و معده را سنگین نمی‌کند و زود هم هضم می‌شود.

غذای ظهر باید مهمترین غذای روز باشد چون زمانی است که معده فرصت دارد غذا را کاملاً هضم کند.

شام باید قبل از ساعت ۸ شب خورده شود زیرا هنگامی که شخص به رختخواب می‌رود غذا باید کاملاً هضم شده باشد. چون هنگامی که انسان دراز می‌کشد معده قادر به هضم غذا نیست. روی این اصل است هنگامی که دیر غذا می‌خوریم و به رختخواب می‌رویم؛ صبح روز بعد با دهان تلخ و خستگی و سردرد از خواب بیدار می‌شویم.

### قانون نهم:

بعد از غذا خوردن چند دقیقه‌ای راه بروید.

راه رفتن بعد از غذا برای هضم بسیار مفید است. فشاری که پاها به معده و روده منتقل می‌کنند؛ اثر مفیدی در حرکات معدی و تسریع هضم دارد.

### قانون دهم:

ورزش را فراموش نکنید.

ورزش، عضلات بدن و قلب را تقویت کرده و باعث سلامتی و طول عمر می‌شود. اگر تا به حال ورزش نکرده‌اید، باید از چند دقیقه در روز با ورزشهای سبک شروع کنید و کم کم آن را افزایش دهید. راه رفتن بهترین ورزش است. ورزش حتماً باید با شکم خالی باشد و بعد از غذا ورزش کردن خطرناک می‌باشد زیرا هنگامی که معده پُر است خون برای هضم غذا متوجه این قسمت شده و دیگر قسمت‌های بدن کمبود خون خواهند داشت و چه بسا که باعث سکته و از کار افتادن قلب و مغز می‌شود.

## قانون یازدهم:

عاداتهای مضر و اعتیادات را ترک کنید.

خوردن مشروبات الکلی و سیگار کشیدن و دیگر اعتیادها بلای بشریت است و باعث امراض گوناگون روحی و جسمی می شود. سلطان و فرمانده بدن مغز انسان است و آنچه که مغز را ذایل کرده و بتواند از پرده مغزی عبور کند، اجتناب از آن لازم و ضروری است. الکل و اعتیاد به مواد مخدر، روی مغز اثر گذاشته قدرت تفکر و تصمیم گیری را از شخص می گیرد. از طرف دیگر بدن انسان طوری طراحی شده که فقط غذا را قبول می کند و اگر چیز دیگری را وارد آن کنیم سعی می کند که بهر طریق که شده آن را خارج سازد. مثال آن وقتی است که انسان مسموم می شود معده فوراً آن را برمی گرداند و حالت استفراغ به شخص دست می دهد که نشانه وجود سم در بدن است. ولی انسان کم کم بدن خود را مسموم می سازد، از مقدار کم شروع می کند تا بتواند به آن عادت کند.

کبد یا جگر مسئول تمیز کردن بدن از داروها و سموم است بنابراین فشار زیادی به کبد وارد می آید تا این سموم را خارج کند و کم کم بزرگ می شود. در تمام اشخاصی که مشروب الکلی می خورند بزرگ شدن کبد به سادگی قابل تشخیص است.

عادات و اعتیادها غیر از آنکه در کوتاه مدت روی شخص اثر می گذارند در طول المدت نیز باعث بیماریهای مزمن دیگری می شوند.

## قانون دوازدهم:

شکر، شیرینی و نان سفید را از برنامه غذایی خود حذف کنید.

شکر دشمن شماره یک بشر است و کسانی که می گویند شکر خوب است و آن را تبلیغ می کنند فقط کارخانه داران شکر هستند. تحقیقات دانشمندان نشان داده است که استفاده از شکر سفید سیستم مصونیت بدن را در مقابل میکربها تضعیف کرده و گلبولهای سفید خون را که سربازان دفاعی بدن هستند از کار می اندازد و باعث



بیماریهائی نظیر چاقی زیادی، فشارخون، دیابت، سنگ کلیه، سنگ کیسه صفرا، بیماری کلیوی، بیماری قلبی، عفونت‌های گوناگون، بیماری قارچی، طپش قلب و بیماریهای دستگاه هاضمه می‌گردد و بالاخره بچه‌ها را بازیگوش کرده و قدرت تمرکز حواس را ضعیف می‌کند.

متأسفانه امروزه بدون این‌که ما متوجه باشیم شکر سفید را به صورت‌های گوناگون در سس گوجه‌فرنگی، کیک‌ها، غذاهای پروسس شده، نوشابه‌ها و حتی در آب میوه‌ها می‌خوریم. مثلاً یک قاشق سوپخوری سس گوجه‌فرنگی در حدود یک قاشق چایخوری شکر دارد؛ و یا یک شیشه نوشابه گازدار مانند پپسی یا کولا دارای ۱۲ قاشق چایخوری شکر سفید می‌باشد.

بعد از خوردن شکر، قند خون و بالاخره مقدار انسولین در بدن بالا می‌رود و هرچقدر که مقدار شکر مصرف شده بیشتر باشد پانکراس یا لوزالمعده نیز بیشتر کار کرده و مقدار بیشتری انسولین می‌سازد و بالاخره پس از مدتی این عضو مهم از کار زیاد خسته می‌شود و از کار می‌افتد.

شکر در بدن سریعاً می‌سوزد و قند خون پائین می‌آید و شخص مقدار بیشتری شکر می‌طلبد و با خوردن بیش از حد این سم سفید، مرض‌های گوناگون مانند: دیابت، سردرد، طپش قلب، نگرانی، خستگی شدید، بی‌خوابی و تغییر شخصیت گریبان‌گیر شخص می‌شود.

علت این‌که در غذاها از شکر استفاده می‌شود این است که اولاً شکر ارزان است و ثانیاً یکی از بهترین موادی است که ذائقه را تحریک کرده و شخص را به خوردن بیشتر وادار می‌کند و بنابراین چاقی یکی از نتایج آن است. بسیاری از اشخاص که از مضرات شکر مطلع هستند به طرف شیرین‌کننده‌های مصنوعی روی می‌آورند که خطرش بمراتب بیش از خوردن شکر است. این شیرین‌کننده‌ها که به نام‌های مختلف مانند: ساخارین، سیک‌لمیت (Cyclamate)، و اسپرتین (Aspartane) به بازار عرضه می‌شوند باعث سردرد، عدم تمرکز حواس و تغییر شخصیت و سرطان می‌شوند و بچه‌هائی که از نوشابه‌های رژیمی که دارای این مواد هستند استفاده

می‌کنند؛ نمی‌توانند در کلاس درس تمرکز کنند؛ و یا شدیداً به انواع آلرژی مبتلا می‌شوند.

تحقیقات دانشمندان نشان داده است که اسپرتین باعث صرع، تشنج، سرطان مغزو بیماری MS می‌شود. افزایش سرطان مغز در کشورهایی که از اسپرتین برای شیرین کردن نوشابه‌ها استفاده می‌کنند تأیید شده است. اسپرتین در حال حاضر تقریباً در ۴۰۰۰ محصول خوراکی وجود دارد.

استفاده از شکر سفید را باید از همین حالا ترک کنید تا کم‌کم ذائقه شما به غذاهای طبیعی عادت کند. اگر تابه‌حال از شکر سفید به مقدار زیاد استفاده می‌کردید می‌توانید برای ترک آن از ویتامین‌های "B"، "C"، کرومیوم، مگنزیوم و روی کمک بگیرید.

ضمناً شکر دشمن چشمان شما نیز هست، زیرا شکر ویتامین‌های "B"، "C" را از بین می‌برد و چون این ویتامین‌ها فشار مایع داخل چشم را کنترل می‌کنند، چشم‌ها ضعیف می‌شوند. آنهایی که زیاد شکر می‌خورند به نزدیک‌بینی دچار می‌گردند. شکر دشمن دندان‌ها نیز می‌باشد.

## قانون سیزدهم:

نمک دشمن شماره ۲ انسان است.

نمک خون را مسموم کرده و فشار خون را بالا می‌برد، روی غدد مترشحه بدن اثر گذاشته و کار آنها را مختل می‌سازد؛ بنابراین ترشح هورمون‌ها کمتر شده و حتی قلب را نیز بزرگ می‌کند. علت بیشتر امراض کلیوی و قلبی مصرف نمک است. حیوانات که از نمک استفاده نمی‌کنند بهیچوجه به بیماری کلیوی دچار نمی‌شوند.

انسان البته به نمک احتیاج دارد و نمک را از سبزیجات و میوه‌جات بدست می‌آورد و احتیاج به نمک غیرطبیعی نیست.

### قانون چهاردهم:

قهوه یک نوشابه سمی است و برای سلامتی مضر است.

برطبق تحقیقات دانشگاه بوستون آمریکا نوشیدن زیاد قهوه احتمال سکته قلبی را دو برابر می‌کند و آنهایی که قهوه نمی‌نوشند درصد سکته قلبی در آنها خیلی کم است.

قهوه دارای کافئین می‌باشد که تحریک کننده سیستم مرکزی اعصاب است. کافئین جزو دسته‌ای از مواد شیمیایی به نام آلکالوئیدها می‌باشد که در فرمول مُلکولی آنها ازت وجود دارد. از آلکالوئیدهای معروف که در طب به کار می‌روند می‌توان از:

دی جی تالیس (Digitalis)، اتروپین (Atropine) و مرفین نام برد. اکثر آلکالوئیدها تلخ و سمی هستند.

قهوه بسیار اسیدی است و بنابراین اگر بعد از غذا نوشیده شود آن را هضم نشده از معده خارج می‌سازد و اگر با شکم خالی خورده شود باعث زخم معده و اختلال هضم می‌شود. قهوه برای آنهایی که به بیماری قند مبتلا هستند اثر شدیدتری دارد زیرا باعث می‌شود که نتوانند شکر را بسوزانند.

قهوه ضمناً باعث سرطان مثانه و در زنان حامله سبب سقط جنین می‌گردد.

آنهایی که کمبود آهن دارند و به اصطلاح کم خون هستند نباید بهیچوجه قهوه بخورند زیرا این نوشابه خوشبو مواد معدنی مانند کلسیم، مگنزیوم و آهن را از بدن خارج می‌سازد و سپس بدن را خشک کرده و تعادل آب بدن را بهم می‌زند.

یک لیوان قهوه در حدود ۱۰۰ میلی گرم کافئین دارد. با نوشیدن قهوه پس از مدتی، شخص معتاد می‌شود. و هنگامی که می‌خواهد آن را ترک کند علائمی نظیر سردرد، تپش قلب، عرق زیاد و لرزش اندام ایجاد می‌شود که با استفاده از ویتامین‌ها می‌توان آنها را کاهش داد.

## تمیز کردن بدن از سموم مختلف

### ۱ - تمیز کردن کبد (جگر)

کبد مهمترین عضو بدن است زیرا آنچه را که وارد بدن می شود تصفیه کرده و به نقاط مختلف بدن می رساند و مواد شیمیائی، فلزات و آنچه را که برای بدن خطرناک است خارج می سازد. ولی اگر این عضو فعال آلوده شده و ضعیف گردد، قدرت او کاهش یافته و قادر به کار نیست. بنابراین سموم زیادی در بدن جمع شده و باعث امراض زیادی می گردد. پس هر چند وقت یکبار باید کبد را از سموم پاک کرد تا بتواند کار دقیق و بدون وقفه خود را انجام دهد.

امروزه کبد به دلیل آلودگی هوا و استفاده از غذاهای پروسس شده و چربی و شکر، بار زیادی را تحمل کرده و در اثر کار شدید احتیاج مداوم به تمیز شدن دارد. علائم زیر نشانه آلودگی کبد می باشد:

۱ - درد در نقاط مختلف بدن بدون دلیل.

۲ - درد در استخوان شانه راست هنگامی که فشار بر آن وارد می سازید.

۳ - اگر از زندگی خود راضی نیستید و شکایت می کنید.

۴ - اگر همیشه در صدد هستید که عیب دیگران را پیدا کنید.

۵ - اگر با عینک دودی و سیاه احساس راحتی بیشتری می کنید.

بهترین طریقه تمیز کردن کبد، استفاده از گوجه فرنگی پخته و آب گوجه فرنگی

است.

به این منظور باید دو روز روزه بگیرید و جز گوجه فرنگی پخته و آب گوجه فرنگی چیزی نخورید. روزه را با آب شروع کنید و هرچند ساعت که گرسنه و تشنه می‌شوید گوجه فرنگی پخته و سپس آب گوجه فرنگی بخورید. در پایان روز دوم دو ساعت قبل از این‌که به رختخواب بروید مخلوط زیر را تهیه کرده و بخورید:

حدود یک سوم لیوان (در حدود ۱۰۰ گرم) روغن زیتون را بایک چهارم لیوان روغن کرچک Caster Oil (حدود ۶۰ گرم) مخلوط کرده و سپس به آن یک سوم لیوان خامه (حدود ۱۰۰ گرم) اضافه کنید و بهم بزنید و آن را بخورید. البته برای این‌که طعم دهانتان عوض شود می‌توانید کمی لیموترش در دهان بگذارید. معمولاً در ساعت ۳ یا ۴ صبح احتیاج به اجابت مزاج پیدا می‌کنید و از خواب بیدار می‌شوید و آنچه را سالها در کبد و روده‌ها انبار شده و بدبو و گندیده و سیاه رنگ است از بدن خارج می‌کنید.

## ۲ - تمیز کردن طحال (Spleen)

طحال کارخانه برق بدن است و مانند باتری برق مورد احتیاج بدن را ذخیره می‌کند و به نقاط مختلف بدن می‌رساند. اگر طحال نتواند کار خود را خوب انجام دهد، مغز جای آن را می‌گیرد. کسانی که طحالشان خوب کار نمی‌کند اشخاصی منزوی و در خود فرو رفته هستند که خود را بالاتر از بقیه دیده و برای هیچکس ارزشی قائل نیستند.

برای تمیز کردن طحال مقدار دو لیتر آب انگور قرمز را با آب، شش پرتقال و سه لیمو ترش زرد مخلوط کنید؛ و نیز پوست سفید لیمو را تکه تکه کرده و با کمی آب مخلوط کرده و بگذارید برای مدت ده دقیقه به آرامی بجوشد، سپس آن را صاف کرده و به نوشابه تهیه شده اضافه کنید و آنقدر آب مقطر روی آن بریزید که حجم نوشابه به ۴ لیتر برسد و آن را در یخچال بگذارید. این نوشابه غذای یک روز شما است. هر وقت که تشنه و گرسنه شدید یک لیوان از این نوشابه بنوشید روز دوم نیز

بهمین طریق نوشابه را تهیه کرده و تا شب از آن استفاده کنید و به غیر از آن چیزی نخورده و نیاشامید. روز سوم احساس سبکی و آرامش خواهید کرد.

### ۳ - تمیز کردن پوست بدن

آب یک پرتقال را گرفته و در داخل لیوان ریخته و به آن آب مقطر اضافه کنید تا لیوان پر شود و هر ساعت این نوشابه را درست کرده و بنوشید. ضمناً صبح، ظهر و عصر نیز مخلوط چای نعناع و آرتمیس (*Artemisia*) به مقدار یک فنجان بنوشید. این روزه را دوازده روز ادامه دهید و به غیر از نوشابه و چای گفته شده چیزی ننوشید و نخورید. بعد از این مدت ملاحظه خواهید کرد که پوست شما کاملاً جوان، شاداب و تمیز شده است. البته می توانید این روزه را برای یک هفته ادامه دهید و بعد از دوازده روز به آن سیب، گلابی و توت اضافه کنید.

## ۲۰

### طرز تهیه شیر سویا

شیر سویا که از لوبیای سویا تهیه می‌شود بسیار مغذی بوده و دارای پروتئین، ویتامین و مواد معدنی زیادی است و می‌توان آن را جانشین گوشت کرد. مواد حیوانی بدن را اسیدی کرده و مستعد بیماریهای مختلف می‌کند. در حالی که شیر سویا بدن را قلیائی می‌نماید. در ۱۰۰ گرم لوبیای سویا مواد زیر موجود است:

آب	۱۰	گرم
- پروتئین	۳۴	گرم
- چربی	۱۷/۷	گرم
- مواد نشاسته‌ای	۲۹	گرم
- کلسیم	۲۲۶	میلی گرم
- فسفر	۵۵۰	میلی گرم
- آهن	۸/۴	میلی گرم
- ویتامین "D"	۸۰	واحد
- ویتامین "B1"	۱/۱	میلی گرم
- ویتامین "B2"	۰/۳	میلی گرم
- ویتامین "B3"	۲/۳	میلی گرم

در جدول زیر لوبیای سویا با گوشت گاو مقایسه شده است:

نام	سویا	گوشت
آب	٪ ۹/۸۷	٪ ۷۴
پروتئین	٪ ۳۶/۶۷	٪ ۲۳/۷۴
چربی	٪ ۱۷	٪ ۲/۳
پتاسیم	٪ ۳/۱	٪ ۵۴/۰
اسید فسفریک	٪ ۱/۴۷	٪ ۵/۶۶

همانطور که در جدول دیده می شود مقدار پروتئین سویا ۱/۵ برابر گوشت گاو می باشد.

برای تهیه شیر سویا مقدار مورد احتیاج از لوبیای سویا را در آب سرد خیس کنید و بگذارید یک شب بماند. البته چون لوبیا ورم می کند ظرف بزرگتری انتخاب کنید که پس از متورم شدن گنجایش آن را داشته باشد.

صبح لوبیای پر حجم را به مقدار سه برابر آن، آب در داخل مخلوط کن برقی بریزید و بگذارید برای چند دقیقه کار کند تا کاملاً مانند شیر شود، سپس آن را در داخل کیسه پارچه ای ریخته و آویزان کنید و در زیر آن ظرفی قرار دهید تا شیر سویا قطره قطره در داخل ظرف جمع شود. بعد از چند ساعت آن را فشار دهید تا آب آن کاملاً خارج شود. آنچه در داخل ظرف جمع شده در داخل دیگی ریخته و روی اجاق قرار دهید و بگذارید بجوشد البته مرتباً آن را هم بزنید تا غلیظ شود. البته این شیر سویا مزه ای ندارد و برای این که آن را خوشمزه کنید؛ کمی عسل و نمک در آن اضافه کنید و یا این که از وانیل و کاکائو استفاده نمایید. شیر سویا را در شیشه ریخته و در یخچال بگذارید.

آنچه را که از لوبیای سویا در داخل کیسه باقی مانده، مالچ سویا (Soya Mulch) نامیده می شود و از آن می توان برای پختن کیک استفاده کرد.

برای پختن کیک سویا از مواد زیر استفاده کنید:

- ۱/۵ فنجان مالچ سویا



- یک فنجان آب

- ۲ عدد تخم مرغ

- نصف فنجان روغن

- ۳/۴ فنجان عسل

- ۲ فنجان آرد سیاه

- ۴ قاشق سوپخوری پودر نارگیل

- ۴ قاشق سوپخوری Baking powder

- ۱/۳ فنجان کشمش یا زرشک

- یک قاشق چایخوری وانیل

ابتدا مالچ سویا، آب، تخم مرغ، روغن، وانیل و عسل را در داخل مخلوط کن برقی ریخته تا کاملاً این مواد با هم مخلوط شوند. سپس آرد، پودر نارگیل، Baking Powder و کشمش یا زرشک به آن اضافه کرده و دستگاه را به کار اندازید تا مخلوط یکنواختی بدست آید. این مخلوط را در داخل ظرف کیک پزی که کمی روغن در ته آن ریخته‌اید بریزید و آن را در داخل فر با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت ۴۵ - ۴۰ دقیقه بپزید. پس از پختن می‌توان روی آن تکه‌های میوه مانند زردآلو قرار داد.

### طرز تهیه پنیر سویا

مقداری شیر سویا را در ظرفی بریزید و در اتاق گرم قرار دهید تا ترش شود و یا برای این که سریعاً این عمل انجام گیرد مقداری سرکه سیب به آن اضافه کنید تا ببرد. سپس شیر ترش شده را در داخل ظرفی ریخته و بگذارید بجوشد تا قسمت بریده شده کاملاً جدا شده و روی ظرف قرار گیرد. البته قسمت آبکی آن در ته ظرف می‌ماند. سپس محتویات دیگ را در داخل کیسه‌ای بریزید و ظرفی در زیر آن بگذارید تا آب آن در ظرف جمع شود. آنچه در کیسه می‌ماند پنیر سویا است. برای این که طعم آن خوشمزه شود می‌توان کمی پروتئین گیاهی و روغن سویا به آن اضافه کرد.

## ۲۱

### سرطان سینه

#### درمان و جلوگیری از سرطان سینه

سرطان سینه از امراضی است که از هر هشت نفر زن در آمریکای شمالی یک نفر به آن مبتلا می شود و متأسفانه این مرض هر ساله قربانی بیشتری می گیرد. در سال گذشته ۴۳۰۰۰ نفر در آمریکا جان خود را به علت این بیماری از دست داده اند. استروژن که یک هورمون زنانه بوده و در تخمدان ها ترشح می شود رل بزرگی را در این مورد بازی می کند. زنانی که عادت ماهیانه آنها از سنین ۱۲ سالگی شروع شده، و نیز بعد از ۳۰ سالگی حامله شده اند امکان بیشتری برای ابتلا به سرطان سینه دارند.

سن عامل مهمی است. مثلاً یک زن ۶۰ ساله ۱۴ برابر بیشتر از یک زن سی ساله امکان مبتلا شدن به این مرض را دارد. همچنین اگر یکی از افراد خانواده مانند خواهر و یا مادر سرطان سینه گرفته باشند این امکان بیشتر خواهد شد.

#### نشانه های سرطان سینه

شروع این سرطان با تغییر شکل و اندازه سینه ها و یا رشد غده در سینه، کنار و زیر بغل و نیز زخم در نوک سینه همراه می باشد. البته گاهی سوزش پوست سینه، تورم و قرمزی و یا ترشح از نوک سینه ممکن است علائم این بیماری باشد؛ که باید

فوراً به دکتر مراجعه کرد و با آزمایش میکروسکوپی دریافت و نسوج سینه تشخیص قطعی داد. دلیل اصلی سرطان سینه هنوز کاملاً مشخص نشده است ولی چند عامل زیرل مهمی را در ایجاد این بیماری بازی می‌کند:

### ۱- استروژن:

از راه‌های مختلف و ناخواسته مانند گوشت، تخم مرغ و لبنیات و به‌طور کلی مواد حیوانی وارد بدن انسان می‌شود زیرا برای پروار کردن مرغ، گاو و گوسفند، به آنها هورمون استروژن تزریق می‌شود که با خوردن این مواد استروژن وارد بدن انسان می‌شود.

### ۲- سن:

با افزایش سن امکان ابتلا به این مرض نیز بیشتر می‌شود. مثلاً ۸۰٪ سرطانهای سینه در زنان بالاتر از ۵۰ سال بروز می‌کند و این بیماری علت اصلی مرگ و میر در این گروه سنی است.

### ۳- علت ارثی:

۱۲٪ از زنانی که مبتلا به سرطان سینه می‌شوند کسانی بوده‌اند که این بیماری، در وابستگان نزدیک در خانواده آنها وجود داشته است. تحقیقات نشان داده است که ۵ تا ۱۰٪ تمام سرطانهای سینه ارثی است. برخی از اختلالات ژنتیک نیز با این بیماری ارتباط دارد. مثلاً کسانی که اختلال در ژن BRCA-1 و یا ژن BRCA-2 دارند در آنها احتمال ابتلا به این بیماری ۹۰٪ بیشتر از کسانی است که دارای این اختلال ژنتیکی نیستند.

### ۴- هورمون استروژن:

کسانی که بیش از سایر خانم‌ها در معرض هورمون استروژن بوده‌اند، احتمال

ابتلا در آنها بیشتر است؛ که به صورت زیر دسته بندی می شوند:

- ۱- زنانی که اولین عادت ماهیانه آنها قبل از ۱۲ سالگی بوده است.
- ۲- زنانی که دیر یائسه شده اند.
- ۳- زنانی که زایمان نداشته اند و یا بعد از ۳۰ سالگی حامله شده اند.
- ۴- زنانی که از قرص ضد حاملگی برای مدت زیادی استفاده کرده اند.
- ۵- زنانی که از هورمون برای رفع عوارض یائسگی استفاده نموده اند. زیرا تحقیقات جدید نشان داده است که هورمون استروژن باعث سرطان سینه می گردد.

## درمان

درمان سرطان سینه بستگی به سن، حساسیت شخص نسبت به استروژن، سن یائسگی، ژن در خانواده و سلامتی عمومی شخص دارد. معمولاً اگر سرطان در مراحل اولیه باشد و زود تشخیص داده شود عمل جراحی و پرتو درمانی کافی است ولی در مراحل بعدی برداشتن سینه و شیمی درمانی انجام می شود.

داروهائی نظیر Taxol, Doxorubicine و جدیداً مخلوطی از Cyclophamide, Fluorouracil, Methotrexate به بازار آمده و نیز داروی مشهور Tamoxifen اثر استروژن را خنثی کرده و نتیجه خوبی در درمان این مرض دارد، که معمولاً مریض باید مدت پنج سال از این دارو استفاده کند. البته Tamoxifen ممکن است باعث سرطان مخاط رحم شود.

به طور کلی باید گفت که این مرض اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شود شانس درمان حدود ۹۵٪ خواهد بود ولی اگر تشخیص بموقع انجام نگیرد این شانس به ۱۰٪ تنزل خواهد یافت.

## تشخیص

ماموگرافی Mamography که با اشعه "X" انجام می گیرد یکی از روشهای تشخیص این بیماری است که از طرف پزشکان به زنان بالاتر از چهل سال پیشنهاد

می‌شود که هر ساله این آزمایش را انجام دهند. البته اگر این آزمایش مثبت باشد برای تشخیص قطعی از ترموگرافی (Termography) و یا برداشتن بافت سینه برای آزمایش میکروسکوپی استفاده می‌شود.

یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای این منظور آزمایش کردن سینه توسط خود شخص می‌باشد. البته بهتر است که این آزمایش هر ماهه و در یک موقع معین مثلاً یک هفته بعد از خاتمه عادت ماهیانه انجام گیرد. برای این آزمایش، شخص باید روی تخت‌خواب به پشت بخوابد. ابتدا دست خود را بالای سر برده و با نوک انگشتان دست راست، نوک سینه چپ خود را با حرکت چرخشی فشار داده تا بتواند تغییر بافت پوست و اگر غده‌ای وجود داشته باشد را حس کند. بیشتر غدد سرطانی در قسمت نوک سینه و یا در آن قسمت سینه که به طرف زیر بازو می‌رود به وجود می‌آیند. سپس دست راست خود را بالای سر برده و با نوک انگشتان دست چپ سینه راست خود را آزمایش کنید. بعد از آن، نوک سینه‌ها را کمی فشار دهید نباید ترشح داشته باشد. بهترین طریقه آزمایش در زیر دوش است زیرا آب حساسیت پوست را بیشتر می‌کند و همانطور که سینه‌ها را به صورت خوابیده آزمایش کردید؛ این عمل را در زیر دوش نیز انجام دهید.

## پیشگیری

### ۱- ورزش:

ورزش یکی از راه‌های جلوگیری از سرطان می‌باشد و بدن را نیز سالم نگاه می‌دارد و تجربه نشان داده است که ورزش مقدار استروژن اضافی بدن را از بین می‌برد.

### ۲- لبنیات:

از خوردن لبنیات و مواد حیوانی پرهیز کنید زیرا این ماده دارای استروژن شیمیائی بوده و امکان ابتلا به سرطان سینه و پروستات را افزایش می‌دهد.

### ۳- چربی بدن:

چربی آنزیمی به نام اروماتیز (Aromatase) در بدن تولید می‌کند که می‌تواند از هورمونی به نام اندروس تنه دیون Androstenedione (استروئیدی که غدد فوق کلیوی ترشح می‌کند) استروژن بسازد. خانم‌های یائسه که مقدار بیشتری چربی در بدن دارند دارای اروماتیز بیشتری هستند و بنابراین استروژن بیشتری تولید می‌کنند که احتمال بیشتری برای ابتلا به سرطان سینه خواهند داشت.

### ۴- مشروبات الکلی:

تحقیقات نشان داده است خانم‌هایی که مشروبات الکلی مصرف می‌کنند امکان ابتلا به سرطان سینه را دارند و مصرف بیشتر از سه لیوان مشروب، احتمال سرطان را دو برابر می‌کند.

### ۵- اشعه "X" و اشعه اتمی:

تجربه نشان داده است که قرار گرفتن در معرض اشعه "X" برای عکس برداری از سینه در کودکی و جوانی، امکان ابتلا به این مرض را افزایش می‌دهد. همچنین کسانی که تحت تأثیر اشعه اتمی در هیروشیما قرار گرفته‌اند اکثراً سرطانهای مختلف گرفته‌اند.

### ۶- سیگار کشیدن:

سیگار کشیدن نیز تأثیر مهمی در ابتلا به این بیماری دارد.

### ۷- بچه شیردادن:

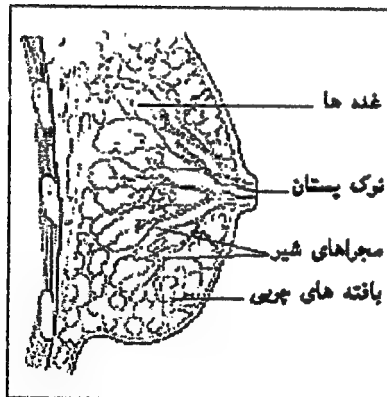
بچه شیردادن امکان ابتلا به این مرض را کاهش می‌دهد.

## ویتامین‌ها و مواد معدنی

استفاده از این مواد احتمال ابتلا به این مرض را کاهش می‌دهد.  
فرمول زیر برای پیشگیری و نیز معالجه بسیار مفید است:

- ۱- بتاکاروتین (Beta Carotene) ۲۵۰۰۰ واحد در روز.
- ۲- ویتامین "C" ۱۰۰۰ میلی‌گرم (یک گرم) سه بار در روز و یا بیشتر.
- ۳- ویتامین "E" ۴۰۰ واحد دوبار در روز.
- ۴- سلنیوم (Selenium) ۲۰۰ میکروگرم در روز.
- ۵- ویتامین (B.Complex) ۱۰۰ میلی‌گرم در روز و یا بیشتر.
- ۶- پرایم رُز (Primrose Oil) ۱۰۰۰ میلی‌گرم (یک گرم) سه بار در روز.
- ۷- ملاتونین (Melatonin) ۳ میلی‌گرم یکساعت قبل از خواب.
- ۸- آلوورا یک قاشق سوپخوری در لیوان آب، صبح ناشتا.
- ۹- سیلیکا یک کپسول سه بار در روز.

همانطور که گفته شد تشخیص به موقع، امکان درمان را به مقدار زیادی بالا می‌برد. بنابراین آزمایش ماهیانه را که گفته شد، برای همه خانم‌های بالاتر از ۴۰ سال الزامی است و در صورت غیرعادی بودن سینه‌ها، به پزشک مراجعه کنید.



سینه (پستان)

## ۲۲

### عادت ماهیانه و درمان ناراحتی‌های آن

ناراحتی‌های قبل از عادت ماهیانه که (Premenstrual PMS Syndrome) نامیده می‌شود معمولاً از یک هفته قبل از شروع عادت ماهیانه آغاز شده و با شروع آن خاتمه می‌یابد. این ناراحتی‌ها بستگی به شخص داشته و معمولاً همراه با حساسیت شدید، سردرد، افسردگی و گریه، جمع شدن آب در بدن، تورم و درد سینه‌ها، اشتهاى کاذب، جوش زدن صورت، فراموشی، بی‌خوابی و عوارض روحی می‌باشد و برخلاف عقیده بعضی از خانم‌ها این عوارض طبیعی نبوده و باید درمان گردد.

عادت ماهیانه معمولاً ۲۹ روزه است که البته از ۲۰ روز تا ۴۰ روز نیز تغییر می‌کند.

پس از تخمک‌گذاری با بالا رفتن هورمون استروژن سلولهای رحم کلفت شده و مقدار بیشتری خون به این سلولها می‌رسد تا برای لقاح آماده شوند و اگر لقاح انجام نگیرد لایه خارجی رحم Endometrium سفتی خود را از دست داده و بیرون می‌ریزد.

برای تنظیم عادت ماهیانه چهار نوع هورمون ترشح می‌شود؛ هورمون‌های تخمدان، استروژن، پروژسترون که ساخت آنها در اثر ترشح دو هورمون دیگر از قسمت قدامی غده هیپوفیز Pituitary Gland می‌باشد. این دو هورمون Folicle



خود نتیجهٔ دستور غدهٔ هیپوتالاموس (Hypothalamus) هستند. Stimulating Hormone (FSH) و Luteinizing Hormone (LM) نامیده می‌شوند که

در خلال این دوره، نسبت این هورمون‌ها تغییر می‌کند و معمولاً تخمک‌گذاری در وسط این دوره یعنی روز چهاردهم انجام می‌گیرد. مقدار هورمون استروژن در روز ششم عادت ماهیانه شروع به بالا رفتن می‌کند و در روز سیزدهم یعنی یک روز قبل از تخمک‌گذاری این هورمون کاهش یافته و سپس در روز بیست و یکم دوباره زیاد می‌شود و در آخر دوره یعنی قبل از عادت ماهیانه به کمترین حد خود می‌رسد. هورمون پروژسترون نیز تغییراتی شبیه استروژن دارد و از روز نهم شروع به زیاد شدن می‌کند و در روز دوازدهم به نهایت خود می‌رسد. دو هورمون دیگر که رل مهمی را در این دوره بازی می‌کنند عبارتند از: پرولاکتین (Prolactin) و پروستاگلاندین (Prostaglandin). پرولاکتین توسط غدهٔ هیپوفیز ترشح شده و باعث بزرگ شدن سینه‌ها و تولید شیر در اواخر دورهٔ حاملگی می‌گردد. این هورمون در هنگام تخمک‌گذاری بالا رفته و تا اواخر دورهٔ عادت ماهیانه در همین سطح می‌ماند، هورمون دیگر یعنی پروستاگلاندین در نیمهٔ دوم این دوره به سه برابر حد خود رسیده و در مدت خونریزی نیز بالاتر می‌رود و در حدود روز سوم به بالاترین مقدار خود می‌رسد.

تا سال ۱۹۳۱ پزشکان به این عوارض اهمیتی نمی‌دادند و تقریباً آن را امری طبیعی تلقی می‌کردند؛ ولی کم‌کم آنها را شناسائی و برای کلیه عوارض نام PMS را انتخاب کردند.

به‌طور کلی می‌توان گفت که بعضی از امراض مانند میگرن، اختلالات هضم، خستگی مزمن، افسردگی و اضطراب ممکن است قبل از شروع عادت ماهیانه تشدید شوند و حتی بعضی از امراض مانند اختلالات غده تیروئید، کم‌خونی، فیبرون رحم و سرطان دهانه رحم و نداشتن تخمدان‌ها، که باعث تشدید این عوارض می‌گردد.

## درمان

در طب جدید Gonadotropin Releasing Hormone (Gn RH) یکی از مهمترین روش‌های درمانی است ولی متأسفانه دارای عوارض جانبی بوده، ولی خطرات زیادی را دربردارد.

تجربیات دانشمندان نشان داده است که هورمون پروژسترون و قرص‌های ضدبارداری نیز نتیجه‌ای ندارند. البته آسپیرین چون ساخت پروستاگلاندین را در بدن متوقف می‌سازد یکی از داروهایی است که اثر مفیدی در رفع این عوارض دارد. استفاده از هورمون‌های نظیر سروتونین (Serotonin)، نورپی نفرین (Norepinephrine) گاما آمینوبوتیریک اسید (Gama-Amino-Butyric Acid) گرچه بر ضدافسردگی اثرات مفیدی دارند ولی دارای عوارض جانبی نیز می‌باشند.

## مواد طبیعی

### ۱- گیاه پنج‌انگشت (Chasteberry):

یکی از بهترین و مفیدترین گیاهان برای رفع این عوارض می‌باشد و از دو هزار سال پیش تاکنون مورد استفاده بشر قرار گرفته است. دیسکوریدس (Discorides) پزشک معروف یونانی در قرن اول میلادی آن را برای معالجه افسردگی و تورم رحم به کار می‌برده است. در خلال چند سال گذشته استفاده از ۲۰ - ۴۰ گرم میوه خشک در روز نشان داده است که اثر مفیدی در رفع PMS دارد. در تحقیقاتی که جدیداً روی ۱۶۳۴ زن انجام گرفت نشان می‌دهد که بعد از سه ماه استفاده از این گیاه ۸۱٪ از زنان از دست بسیاری از این عوارض آسوده شدند. حتی با این گیاه می‌توان تورم و درد سینه Mastodynia، Mastalgia را برطرف کرد.

این گیاه حتی برای برطرف کردن عادت ماهیانه سخت و دردناک، یائسگی، فیبرون رحم، توقف پرئود و کم بودن شیر در مادران شیرده به کار می‌رود و بسیار مؤثر است.

ماده مؤثر در این گیاه کاستی سین (Casticin) خوانده می‌شود که مقدار پرولاکتین

را در بدن پائین می‌آورد.

## ۲- کلسیم:

تحقیقات نشان می‌دهد خانم‌هایی که کمبود کلسیم و ویتامین "D" دارند در معرض ناراحتی‌های بیشتر و نیز نرمی استخوان خواهند بود. البته هورمون استروژن مقدار کلسیم را در بدن پائین می‌آورد.

در تحقیقاتی که جدیداً روی دو گروه از زنان انجام گرفت نشان داد که استفاده از ۱۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم ۵۴٪ ناراحتی‌های عادت ماهیانه را کاهش می‌دهد. کلسیم ماده‌ای بی‌ضرر است و حتی برای زنانی که می‌خواهند حامله شوند و یا حامله هستند تجویز می‌شود و شخص می‌تواند تا حدود ۲۵۰۰ میلی‌گرم متناسب با احتیاجات خود کلسیم مصرف کند. چون برای جذب کلسیم ویتامین "D" احتیاج است، بنابراین باید از قرص‌هایی استفاده کرد که غیر از کلسیم دارای ویتامین "D" نیز می‌باشند.

## ۳- ویتامین "B6":

این ویتامین مدت زیادی است که برای رفع عوارض PMS به کار می‌رود. کمبود این ویتامین در بدن باعث تغییر رفتار می‌شود زیرا برای جذب سروتونین لازم است. استفاده از ۳۰۰ میلی‌گرم آن در روز اثر مفیدی در رفع این عوارض دارد.

## ۴- مگنزیوم (Magnesium):

مقدار مگنزیوم در بدن خانم‌هایی که دچار عوارض عادت ماهیانه هستند پائین‌تر از کسانی است که این عوارض را ندارند. مگنزیوم نقش مهمی را در سوخت و ساز سروتونین و انقباض عروق بازی می‌کند. استفاده از ۳۶۰ میلی‌گرم مگنزیوم در روز از جمع شدن آب در بدن جلوگیری می‌کند. جذب مگنزیوم در بدن احتیاج به ویتامین‌های "B6"، "D" و همچنین کلسیم، سلنیوم و هورمون پاراتیروئید دارد.

مصرف الکل، نمک، قهوه، نوشابه‌های گازدار، داروهای ادرارآور و استرس مگنزیوم را از بین می‌برد. بنابراین مخلوطی از کلسیم، مگنزیوم، ویتامین "D" و ویتامین "B6" برای رفع عوارض عادت ماهیانه یکی از بهترین املاح و ویتامین‌ها است.

#### ۵- گل مغربی (Evening Primrose Oil):

این گیاه دارای ۶۵٪ روغن آملگا ۶، اسید لینولئیک (Linoleic Acid) و ۱۰٪ گامالینولئیک اسید می‌باشد. این روغن‌ها در بدن باعث ساخت پروستاگلاندین "E" می‌شوند.

گل مغربی خاصیت ضدتورم دارد و چون ماده ضدتورمی "PGE" را در بدن افزایش می‌دهد بنابراین در برطرف کردن عوارض عادت ماهیانه اثر مفیدی دارد. این گیاه مانع جمع شدن آب در بدن، و درد سینه و افسردگی را نیز از بین می‌برد.

#### ۶- گینکو (Ginkgo Biloba):

گینکو جریان خون را در مغز، دست‌ها و پاها افزایش می‌دهد و درد، تورم سینه و حساسیت، عدم تمرکز و آب آوردگی بدن را از بین می‌برد. استفاده زیاد از این گیاه در بعضی از اشخاص ممکن است باعث سردرد، ناراحتی‌های پوستی و اختلال در سیستم هضم گردد. ضمناً چون گینکو خون را رقیق می‌کند بنابراین کسانی که باید تحت عمل جراحی قرار گیرند بهتر است که سه روز قبل از عمل از این گیاه استفاده نکنند.

#### ۷- چای کوهی یا گل راعی (St. John's Wort):

چای کوهی در سال‌های اخیر بعنوان یک داروی ضدافسردگی شهرت یافته است. خواص دیگر آن ضداضطراب، ضدخستگی، خواب‌آور و مسکن است. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که این گیاه می‌تواند عوارض عادت ماهیانه را رفع کند.

چای کوهی اثرات جانبی ندارد ولی نباید با داروهائی نظیر Digoxin، Warfarin داروهای ضدمرض ایدز و داروهائی که برای پیوند اعضا در بدن به کار می‌روند استفاده شود. اگر چای کوهی با قرص‌های ضدبارداری مصرف شود اثر آن را ممکن است خنثی کند.

## ۸- گیاهان مفید دیگر:

جین سینگ سیبری (Siberian Ginseng)، جین سینگ آمریکائی (American Ginseng)، قارچ رایشی (Reishi)، آرتیشوک (Artichoke)، ریشه بابا آدم (Burdock)، گل قاصدک (Dandelion)، خارمریم (Milk Thistle)، قاتل البق (Black cohosh)، برنجاسف (Mugworth)، بومادران (Yarrow)، بداغ جنگلی (Cramp Bark)، دم شیر (Mother Wort) و کیسه کشیش (Sheppard's Purse).

در خاتمه به‌طور خلاصه می‌توان نتیجه گرفت که خانم‌ها در هفته آخر دوره ماهیانه با تغییرات فیزیکی و روحی مخصوصی روبرو می‌شوند که تعداد آنها به بیش از صد عارضه می‌رسد. مهمترین این عوارض ورم سینه‌ها، اضافه وزن، درد در ناحیه شکم و تغییر رفتار می‌باشد. شدت این عوارض در افراد مختلف متفاوت است و آنها را به‌نام عوارض قبل از عادت ماهیانه PMS نامگذاری می‌کنند که نتیجه تغییرات هورمونی می‌باشد.

## ۲۳

### فشار خون و درمان آن

توجه!

آنچه درباره فشار خون در این قسمت می‌خوانید فقط جنبه آموزشی دارد. قبل از استفاده از گیاهان دارویی، ویتامین‌ها و مواد معدنی گفته شده با پزشک خود مشورت کنید.

قلب انسان مانند یک پمپ عمل می‌کند و خون را که بوسیله ریه‌ها تصفیه شده، به داخل رگها می‌رساند، درست همانطور که فشار زیاد لاستیک اتومبیل را فرسوده می‌کند همینطور هم فشار خون بالا برای رگها و بدن خالی از خطر نیست و کم‌کم رگها را سفت و شکننده می‌کند.

اگر قلب، خون را با فشار بالاتر از حد طبیعی وارد رگهای بدن کند آن را بیماری فشار خون می‌نامیم که این بیماری سیستم گردش خون را تحت فشار قرار می‌دهد. فشار خون در نقاط مختلف بدن متفاوت است مثلاً در ساق پا بیشتر از بازو می‌باشد. البته به‌طور معمول فشار خون را در بازو اندازه می‌گیرند.

دو نوع فشار خون وجود دارد که به نام فشار دایاستولیک (Diastolic) و فشار سیستولیک (Systolic) معروف است.

فشار سیستولیک نشان دهنده هنگامی است که قلب خون را با فشار وارد رگها می‌کند و فشار دایاستولیک وقتی است که قلب استراحت می‌کند و اجازه می‌دهد

که خون به قلب بازگردد. بنابراین همیشه مقدار فشار سیستولیک بیشتر از فشار دایاستولیک می‌باشد. فشار خون طبیعی در حدود ۱۲۰/۸۰ می‌باشد. ۱۲۰ نشان دهنده سیستولیک و ۸۰ فشار دایاستولیک است.

فشار خون بستگی به عوامل مختلفی دارد که یکی از آنها سن است مثلاً اگر شخصی ۶۵ سال دارد و فشار خون او ۱۴۰/۹۰ باشد این فشار خون برای او طبیعی است در حالیکه همین مقدار برای یک شخص ۲۰ ساله زیاد است.

هنوز ۱۰ تا ۱۵ درصد فشار خون بالا کشف نشده است و فقط در مورد ۵٪ آنهایی که فشار خون بالا دارند می‌توان گفت که علت آن بیماری‌های کلیوی، بهم خوردن تعادل هورمونی بدن و یا عوارض جانبی داروها مانند (قرص ضد حاملگی) می‌باشد.

فشار خون بالا معمولاً علائمی ندارد ولی کسانی که مبتلا به این بیماری هستند ممکن است اصولاً ناراحتی حس نکنند و هنگامی که عوارض آن مانند سردرد، طپش قلب و سرگیجه احساس شود باید گفت که فشار خون بطرز خطرناکی بالا رفته است و بهمین دلیل مرض فشار خون قاتل بی‌سروصدا نام گرفته است.

بنابراین هیچوقت منتظر نباشید که این علائم به وجود بیاید بلکه هر شخص باید فشار خون خود را هر چند ماه یکبار اندازه‌گیری کند.

فشار خون بالا در آمریکای شمالی بسیار رایج است و می‌توان گفت که ۲۰٪ افراد بالغ به آن مبتلا هستند و تعداد مردان مبتلا دو برابر زنان است. فشار خون بالا اگر معالجه نشود طول عمر را کم می‌کند چون برای قلب و مغز خطرناک است. زیرا قلب را مجبور می‌کند که بیشتر کار کند تا بتواند خون را به تمام اعضا و سلولها برساند و همچنین به لایه داخلی رگها صدمه می‌زند و باعث می‌شود که سلولهای چربی در قسمت‌های صدمه دیده رسوب کرده و رگها را تنگ‌تر کند و در بعضی موارد آنها را کاملاً مسدود نماید که خطر سکته قلبی و مغزی را افزایش می‌دهد.

کسانی که دارای فشار خون بالائی هستند ۹ برابر از کسانی که دارای فشار خون متعادل اند در معرض حمله قلبی قرار دارند و سکته مغزی در آنها ۴ برابر دیگران است.

چگونه فشار خون خود را پائین بیاوریم:

۱- سیگار یکی از عوامل فشار خون بالا و حمله قلبی است. بنابراین اگر سیگار می کشید آن را ترک کنید. برای ترک سیگار می توان از طب سوزنی، داروهای گیاهی و طب همیوپتی کمک گرفت.

۲- چاقی گرچه علت فشار خون بالا نیست ولی اشخاص چاق که فشار خون بالا دارند در اثر لاغر شدن فشار خونشان نیز پائین می آید.  
وزن ایده آل را از فرمول زیر بدست آورید:

$$۱۰۰ - \text{قد (سانتیمتر)} = \text{وزن ایده آل (کیلوگرم)}$$

یعنی قد خود را اندازه بگیرید و عدد ۱۰۰ را از آن کم کنید آن مقدار وزن شما برحسب کیلوگرم است. سعی کنید با رژیم غذایی وزن خود را کم کنید.

۳- نمک را از برنامه غذایی خود حذف کنید. به جای نمک می توانید از ترشی ها، آبلیمو و چاشنی ها استفاده کنید.

۴- عجله در کارها و عصبانی شدن فشار خون را بالا می برد. همیشه بعد از چند ساعت کارکردن چند دقیقه ای آرام بنشینید و چشم ها را ببندید و استراحت کنید. این عمل در پائین آوردن فشار خون اثر مثبت دارد.

۵- مشروبات الکلی دشمن کبد و سلامتی اند. فشار خون را بالا می برد و قلب را به کار بیشتر وامی دارد. آن را ترک کنید.

۶- قهوه نیز در بالا بردن فشار خون اثر زیادی دارد.

۷- گوشت هم فشار خون را بالا می برد سعی کنید کمتر گوشت بخورید و به جای آن از ماهی، سبزیجات و میوه ها استفاده کنید.

یک رژیم مناسب برای شما: استفاده از سیب زمینی، بادام، گردو، شیر سویا و میوه هاست.

۸- غذاهای کنسرو شده و گوشت های پروسس شده مانند کالباس و سوسیس به دلیل داشتن نمک و مواد شیمیائی، باعث بالا رفتن فشار خون می شوند.

۹- از چربی های جامد و حیوانی و مارگارین استفاده نکنید و به طور کلی سعی



کنید که غذای سرخ کردنی نخورید زیرا این روغن‌ها باعث سفت شدن شریان‌ها (Atherosclerosis)، یا تصلب شرایین می‌شود.

۱۰- از مصرف شکر و شکرهای مصنوعی که در نوشابه‌های رژیمی و آدامس وجود دارند پرهیز کنید.

۱۱- خوردن سیب به دلیل داشتن پتاسیم و پکتین در خارج کردن آب از بدن و پائین آوردن فشار خون مؤثر است.

۱۲- مارچوبه چون دارای پتاسیم و ماده‌ای به نام آسپراجین (Asperagin) می‌باشد کلیه‌ها را به کار می‌اندازد و فشار خون را پائین می‌آورد از آن استفاده کنید.

۱۳- آووکادو، کلم پیچ، سیب زمینی، ذرت، باقلا، گوجه فرنگی، موز، پرتقال، گریپ‌فروت، آلو و کشمش دارای پتاسیم زیاد هستند با مصرف آنها فشار خون خود را پائین بیاورید.

۱۴- سبزیجات سبز دارای مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی، مخصوصاً کلسیم هستند مصرف آنها در پائین آوردن فشار خون مؤثر است.

۱۵- بادام و بادام هندی (Cashew) به دلیل داشتن مقدار زیاد کلسیم و منیزیم فشار خون را کاهش می‌دهند.

۱۶- مصرف روغن‌های اشباع نشده مانند روغن تخم کدو (Purnkin Seed Oil) و روغن تخم کتان (Flax Seed Oil) در پائین آوردن فشار خون تأثیر دارند. البته این روغن‌ها را نمی‌توان برای پخت و پز استفاده کرد زیرا در اثر حرارت خراب شده و اثر خود را از دست می‌دهند. می‌توان آنها را روی سالاد ریخته و یا قرص آنها را خریداری کرده و مصرف نمود.

۱۷- ویتامین "C" همراه با بایوفلاوونوئید (Bioflavonoid) اثر خوبی در پائین آوردن فشار خون دارد و مقدار مصرف آن یک قرص ۵۰۰ میلی‌گرمی سه بار در روز است.

۱۸- دیگر موادی که روی فشار خون اثر دارند عبارتند از:

- قرص (CO-Q-10) ۱۰۰ میلی‌گرم یک قرص دوبار در روز.

- کلسیم ۳۰۰ میلی گرم یک قرص سه بار در روز.
- منیزیوم ۲۰۰ میلی گرم یک قرص سه بار در روز.
- قرص سیر یا حبه سیر سه بار در روز.
- Evening Primrose Oil قرص ۵۰۰ میلی گرم ۲ قرص سه بار در روز.
- قرص "Zinc" ۱۵ میلی گرم یک قرص در روز.

## گیاهان داروئی مفید

### ۱ - زالزالک (Hawthorn)

این گیاه اثر خوبی در پائین آوردن فشار خون دارد. قلب را تقویت می کند و آب اضافی را از بدن خارج می سازد. یک قاشق چایخوری از آب این گیاه را سه بار در روز میل کنید. قرص آن را نیز می توانید خریداری کرده و یک قرص سه بار در روز بخورید.

### ۲ - دارواش (Mistletoe)

در تهران آن را گی می نامند یکی از بهترین داروها برای برطرف کردن تصلب شرایین است. پودر این گیاه را باندازه یک قاشق چایخوری در یک لیوان آب سرد بریزید و بگذارید یک شب بماند. یک فنجان آن را دوبار در روز میل کنید.

### ۳ - سنبل الطیب (Valerian)

سنبل الطیب را می توانید با دارواش و زالزالک با هم دم کنید و میل نمایید.

### ۴ - بابونه، جعفری و روزماری نیز فشار خون را پائین می آورند.

۵ - چای ترش اثر خوبی در پائین آوردن فشار خون دارد. مغازه های افغانی این گیاه را می فروشند.

۶- آب هویج تازه، فشار خون را پائین می‌آورد.

۷- چند قطره اسانس اسطوخودوس (Lavender Oil) را در وان حمام بریزید و برای مدت ۱۵ دقیقه در آن استراحت کنید.

۸- پیاده روی در پائین آوردن فشار خون بسیار مؤثر است.

## ۲۴

### قلب

#### جلوگیری و معالجه بیماری‌های قلبی

بیماری قلب از کشنده‌ترین امراض است و حتی از سرطان نیز بیشتر قربانی می‌گیرد و علت ۳۶٪ مرگ و میرها، امراض قلبی و گردش خون می‌باشد. این بیماری فکر دانشمندان را کاملاً به خود مشغول داشته و سالیان درازی است که روی علل آن مانند فشار خون زیاد، بالا بودن کلسترول، تصلب شرایین، گرفتگی رگها و عوامل ژنتیکی و ارثی تحقیق و مطالعه می‌کنند.

گرفتگی رگهای قلب که معمولاً منجر به عمل جراحی (Bypass) بای پس می‌شود؛ گرچه در ابتدا جان بیمار را نجات می‌دهد ولی اگر شخص رژیم غذایی خود را عوض نکند بزودی رگهای جدید نیز بسته شده و به عمل جراحی دیگری احتیاج خواهد داشت.

علت بیماری قلب یا ارثی است و یا از رژیم غلط غذایی منشاء می‌گیرد. رژیم پر از چربی و گوشت و غذاهای پروسس شده و نداشتن فعالیت جسمی یکی از علل آن می‌باشد.

رژیم‌های مختلفی برای سالم ماندن قلب و بدن و گریز از بیماریهای قلبی پیشنهاد شده است که یکی از ساده‌ترین آنها رژیم سبزی خواری، یعنی پرهیز از تمام مواد حیوانی مانند: گوشت، شیر، تخم مرغ، چربیهای حیوانی، چربیهای

هیدروژنه مانند مارگارین و کره پینات، غذاهای سرخ شده، گوشت‌های دودزده مانند ماهی دودی، شکر و آرد سفید می‌باشد؛ زیرا تمام این غذاهای گفته شده دارای رادیکال آزاد بوده و باعث تصلب شرایین و سفت شدن رگها می‌شوند.

غذاهائی که برای سلامتی گردش خون و قلب لازم است عبارتند از: سیر، جوانه گندم، کلروفیل (که در تمام سبزیجات سبز وجود دارد)، جوانه یونجه، هویج، شاهی (Watercress)، سیب، کرفس، گیلاس، همچنین استفاده از مقدار زیادی الیاف مانند تخم کتان، پکتین (Pectin)، گوارگام (Guargum)، و جو دوسر (Oat Bran) باعث کاهش کلسترول و تمیز کردن بدن از مواد سمی می‌شود. از غذاهای مفید می‌توان لوبیای سویا، زنجبیل و حبوبات را نام برد.

استفاده از روغن‌های اشباع نشده مانند: Omega-3, Omega-6, Omega-9 که در گردو، روغن تخم کتان Borage Oil, Primrose Oil, Current Oil و Hemp Oil وجود دارد برای جلوگیری از حمله قلبی ضروری است.

آب سبزیجات و میوه‌های تازه مانند آب هویج، کرفس، چغندر، مارچوبه، کاهو، جعفری، یونجه، اسفناج و آناناس از بیماریهای قلبی جلوگیری می‌کند.

## داروهای طبیعی

### ۱- کرومیوم Chromium :

کرومیوم، کلسترول و تری گلیسرید Triglycerid را پائین می‌آورد. Brewer's Yeast دارای کرومیوم است که می‌توان از آن استفاده کرد و یا قرص کرومیوم که Chromium Picolinate نامیده می‌شود به کار برد.

### ۲- مس Copper :

مس، کلسترول را کنترل کرده و از پاره شدن و خونریزی رگها جلوگیری می‌کند. البته نسبت مس به روی باید ۸ به ۱ باشد. با آزمایش خون، ادرار و یا مو می‌توان مقدار این فلزات را در بدن مشخص کرد.

### ۳ - مگنزیوم Magnesium :

مگنزیوم فلزی بسیار مفید برای قلب است حتی از داروهائی مانند Calcium Channel Blocker که دکترها تجویز می کنند نیز بهتر است زیرا مگنزیوم به نام: Natur's Calcium Channel Blocker معروف است. البته مگنزیوم باید به مقدار زیاد مصرف شود تا نتیجه بخش باشد. مقدار آن بین ۲۰۰۰ تا ۵۰۰۰ میلی گرم (۲ تا ۵ گرم) می باشد. اگر شخص به اسهال مبتلا شد باید آن را به صورت آمپول در داخل رگ تزریق کند. مگنزیوم ضربان قلب را نیز منظم می کند.

### ۴ - پتاسیم Potassium :

مانند کلسیم و مگنزیوم برای کنترل فشار خون و ریتم قلب بسیار مهم است. باید مقدار پتاسیم با کلسیم و مگنزیوم در حال تعادل باشد. غذاهائی که دارای پتاسیم زیاد هستند شامل موز، پرتقال، طالبی، سیب زمینی پخته (البته نه سرخ شده) اسفناج، عدس، لپه و لوبیا می باشند.

### ۵ - چربی اشباع نشده Omega-3 :

مقدار کلسترول را کاهش داده و از چسبیدن پلاکت های خون جلوگیری می کند. این ماده در روغن تخم کتان، روغن سبوس برنج، ماهی قزل آلا، ماهی سالمون Salmon، ساردین، ماهی کاد، ماهی هالی بات Halibat و کوسه ماهی Shark وجود دارد.

### ۶ - سلنیوم Selenium :

آنتی اکسیدانی است قوی که همراه با ویتامین "E" از خراب شدن رگها جلوگیری می کند. تحقیقات نشان داده است کم بودن سلنیوم در بدن باعث تصلب شرایین می شود.

## ۷- ویتامین "E":

یکی از بهترین ویتامین‌ها برای حفاظت قلب و رگها می‌باشد. حتی خوردن مقدار کم آن مانند ۲۰۰ واحد بین‌المللی در روز خطر حمله قلبی را تا حدود ۴۵٪ کاهش می‌دهد.

نوع طبیعی ویتامین "E" که به نام D-Alpha Tocopherol است از نوع مصنوعی آن که D1-Alpha Tocopherol نامیده می‌شود مؤثرتر است.

مسئله مهم دیگر، آهن زیاد در بدن می‌باشد که خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد زیرا می‌تواند از جذب ویتامین "E" جلوگیری کرده و بدن را دچار کمبود این ویتامین سازد که خطرناک است. بنابراین اگر مجبور هستید که قرص یا شربت آهن مصرف کنید دقت کنید که اقلاً فاصله بین خوردن این دو ۱۲ ساعت باشد یعنی یکی از آنها را صبح و دیگری را عصر بخورید.

البته جذب آهن با ویتامین "C" بالا می‌رود و برای جذب بهتر آهن آن را با سرکه یا آب‌لیمو بخورید.

## ۸- ویتامین "C":

کلسترول را پائین می‌آورد و از تصلب شرایین جلوگیری کرده و تری‌گلیسرید را کاهش می‌دهد. این ویتامین در بدن کولیژن Colligene درست می‌کند بنابراین برای سلامتی رگها لازم است.

## ۹- بتا کاروتین Beta Carotene:

بتا کاروتین ماده‌ای است که در بدن تبدیل به ویتامین "A" می‌شود. تحقیقات نشان داده است که بتا کاروتین اشخاص سیگاری را از بیماری قلبی تا حدی مصون نگاه می‌دارد و اثر بد سیگار را روی بدن، کمتر می‌سازد.

#### ۱۰ - ویتامین "B6":

از جمع شدن اسید آمینه‌ای به نام هوموسیتئین Homocysteine که باعث خراب شدن رگها و تصلب شرایین می‌شود جلوگیری می‌کند. البته ویتامینهای دیگری که همین اثر را دارند B12 و اسید فولیک Folic Acid می‌باشند. کمبود این ویتامین‌ها کلسترول را بالا برده و باعث تصلب شرایین می‌شود. به کسانی که در خانواده شان بیماری قلبی وجود دارد توصیه می‌شود که هر روزه از این سه ویتامین استفاده کنند.

#### ۱۱ - نیاسین Niacin:

که ویتامین "B3" نیز نامیده می‌شود در پائین آوردن کلسترول نقش مهمی دارد البته این ویتامین در بعضی از اشخاص باعث آلرژی یعنی گرم شدن و سوزن سوزن صورت، ناراحتی معده و زخم معده می‌شود. اخیراً نیاسین را با Inositol مخلوط می‌کنند که اثرات جانبی آن را خنثی می‌کند. نیاسین، کلسترول را تا حدود ۱۸٪ پائین می‌آورد و کلسترول خوب را تا ۳۲٪ بالاتر برده و تری‌گلیسرید را ۲۶٪ کاهش می‌دهد. مقدار مصرف آن ۶۰۰ تا ۱۸۰۰ میلی‌گرم در روز است. آمینواسیدها نیز اثر بسیار خوبی در پیشگیری و معالجه بیماریهای قلبی دارند.

#### ۱۲ - کارنی تین Carnitin:

برای مداوای حمله قلبی به کار می‌رود زیرا قلب برای درست کار کردن احتیاج به این ماده دارد. کارنی تین قدرت عضلات قلب و بدن را بالا برده و تری‌گلیسرید را پائین می‌آورد.

#### ۱۳ - پرولین Proline:

در بسیاری از بافت‌های بدن وجود دارد و برای سلامتی پوست، تاندون‌ها، قلب



و مفصل ضروری است. پرولین قلب را تقویت می‌کند. روی این اصل ماده اصلی بسیاری از داروهای قلبی است ولی نباید به مقدار زیاد مصرف شود.

#### ۱۴ - N-Acetyl Cysteine (NAC):

ماده‌ای است شامل گوگرد که آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است و برای مداوای آنژین قلبی به کار می‌رود زیرا اثر نیتروگلیسرین را افزایش می‌دهد. افرادی که مبتلا به بیماری قند هستند نباید از آن استفاده کنند.

#### ۱۵ - Choline:

که تری‌گلیسرید را پائین می‌آورد.

#### ۱۶ - Coenzyme Q10:

آنتی‌اکسیدان است و برای مداوای بیماریهای قلبی به کار می‌رود. درد قلب و سینه را برطرف و طپش قلب را تنظیم و نیز عضله قلب را تقویت می‌کند. این ماده اثر ویتامین "C"، بتاکاروتین و ویتامین "E" را افزایش داده و فشار خون را پائین می‌آورد.

#### ۱۷ - Ginkgo Biloba:

گینکو سبب می‌شود که مقدار بیشتری خون به مغز برسد و درد سینه و قلب را برطرف کند.

#### ۱۸ - بایوفلوونوئید Bioflavonoid:

آنتی‌اکسیدان مخصوصی است که در بعضی میوه‌ها مانند Blueberry و Resberry، سبزیجات و چای سبز وجود دارد.

بایوفلوونوئید کلسترول را کاهش می‌دهد و از چسبیدن پلاک‌های خون

جلوگیری می‌کند.

- سیر: کلسترول را حدود ۱۰٪ و تری گلیسرید را ۱۳٪ پائین می‌آورد. دیگر گیاهانی که برای قلب مفید هستند به صورت زیر است:
- پیاز: فشار خون و کلسترول را کاهش می‌دهد.
- یونجه: تقویت کننده قلب است. کلسترول را پائین می‌آورد و از چسبیدن پلاکت‌های خون جلوگیری می‌کند.

**فلفل کایان Cayanne Pepper:** درد قلب را برطرف کرده، کلسترول را کاهش داده و از چسبیدن پلاکت‌های خون جلوگیری می‌کند.

- **آناناس Pineapple:** دارای ماده‌ای است به نام برومالین که می‌تواند رسوب رگها را از بین برده و رگها را باز کند.

البته علت بسیاری از بیماریها ازجمله بیماریهای قلبی، استرس و ناراحتی‌های روانی است؛ بنابراین برای مقابله با آن باید هر روزه حدود نیم ساعت در اتاقی بی سروصدا و آرام نشسته و در خود فرو رفته و سعی کنیم که به هیچ چیز فکر نکنیم و روح خود را آرامش دهیم.



قلب

## ۲۵

### بیماری قند و درمان آن

بیماری قند هنگامی رخ می‌دهد که ترشح انسولین *Insulin* بوسیله لوزالمعده *Pancreas* متوقف شده و یا به مقدار کافی ساخته نمی‌شود و بنابراین مقدار زیادی قند در ادرار و خون وجود دارد که بدن نمی‌تواند آن را تبدیل به انرژی کند و شخص با این که غذای زیادی می‌خورد همیشه گرسنه است.

این بیماری معمولاً با علائمی مانند خستگی، تشنگی زیاد و تکرر ادرار، لاغر شدن و از دست دادن عضلات شروع می‌شود. گاهی نیز دل بهم خوردگی و استفراغ به شخص دست می‌دهد که اگر معالجه نشود در مرحله بعدی سرگیجه، لرزش، رعشه و حتی به غش و ضعف می‌انجامد.

دو نوع بیماری قند وجود دارد: نوع اول - که شروع آن معمولاً در کودکی و قبل از سن ۱۵ سالگی است و به نام *Insulin Dependent Diabetes Mellitus (IDDM)* نامیده می‌شود و شخص حتماً باید از انسولین استفاده کند زیرا سلولهای لوزالمعده در اثر حمله گلبولهای سفید از بین رفته و قادر به تولید انسولین نیست. سیستم مصونیت بدن این اشخاص بسیار ضعیف شده و بنابراین بیماریهای ویروسی در آنها بسیار شایع است.

البته در بعضی موارد بیماری قند بر اثر عوارض جانبی بعضی از داروهای شیمیائی مانند کورتیزون می‌باشد. یا حتی ممکن است به علت کرم و پارازیت در

لوزالمعده باشد که در اینگونه موارد باید جوشانده پوست گردو و یا تنتور آن را برای مدت ۲-۳ هفته به بچه‌ها بدهید تا کرم‌ها را از بین برده و لوزالمعده بتواند کار خود را انجام دهد.

باید متذکر شد که شخص مبتلا به بیماری قند نوع اول باید حتماً از انسولین استفاده کند و متأسفانه نمی‌توان آن را با داروهای گیاهی معالجه کرد، گرچه می‌توان مقدار مصرف انسولین را با رژیم صحیح و گیاهان، کم کرد ولی هیچگاه نمی‌توان از شر آن راحت شد.

در این بیمای چون بدن نمی‌تواند از قند استفاده کند و مجبور است که برای انرژی چربی را بسوزاند بنابراین مقدار اسیدهای چرب در خون زیاد شده و ماده‌ای به نام کیتون (Ketone) ایجاد می‌کند که چون بدن نمی‌تواند آن را دفع کند ترشی خون زیاد شده و شرایطی به نام Ketosis ایجاد می‌گردد. این مرحله بیماری، بسیار خطرناک بوده زیرا مقدار زیادی گاز کربنیک در خون جمع می‌شود که شخص با نفس نفس زدن سعی می‌کند آن را خارج سازد و معمولاً این مرحله به کوما Coma (بی‌هوشی) ختم می‌شود.

نوع دوم بیماری قند مخصوص اشخاص بالغ بوده و Non Insulin Dependent Diabetes Mellitus (NIDDM) نام دارد و معمولاً بعد از ۴۰ سالگی شروع می‌شود. علائم آن تشنگی شدید و تکرر ادرار است که همراه با خستگی، خارش در بدن و تاریکی چشم همراه می‌باشد. به دلیل بالا بودن قند خون، شخص در مقابل بیماری‌ها مصونیت خود را از دست می‌دهد و اگر زخم در بدن ایجاد شود خیلی دیر خوب می‌شود.

علائم دیگر شامل ضعف جنسی، سوزن سوزن شدن در دست‌ها و پاها و سردرد می‌باشد.

بیماری قند نوع دوم ممکن است سالها وجود داشته باشد ولی شخص متوجه آن نشود بنابراین با داشتن این علائم فوراً باید به پزشک مراجعه کرد و با یک آزمایش ساده می‌توان به وجود آن پی برد. بیماری قند باعث بیماری‌های شدید

دیگری مانند بیماری‌های کلیوی، عصبی، تصلب شرایین، قلبی و زخم در پاها که گاهی به قطع پا ختم می‌شود، فشارخون بالا و حتی کوری می‌شود. این بیماری ممکن است ارثی باشد ولی بیشتر به علت رژیم غلط و پراز شیرینی و شکر امروزه اکثر مردم نقاط دنیا است.

استفاده از نوشابه‌های گازدار، مشروبات الکلی، نان و برنج سفید، غذاهای کنسرو شده و غیره باعث بالا رفتن قند خون و خرابی کبد و لوزالمعده می‌شود. زیرا غذاهای طبیعی مانند سبزیجات و میوه‌ها، قند را کم کم وارد خون کرده و به این ترتیب فشار روی لوزالمعده وارد نمی‌آورد.

مصرف بیش از حد گوشت، لبنیات و مارگارین که مملو از چربی اشباع شده است روی کبد اثر تضعیف کننده می‌گذارد. پرخوری نیز سنگینی زیادی روی سیستم هضم گذاشته و باعث بیماری قند می‌شود. نداشتن فعالیت بدنی و پشت میز نشستن نیز بیماری آفرین است.

ورزش یکی از مهمترین راه‌ها برای مبارزه با این بیماری می‌باشد زیرا گردش خون را منظم کرده و قند را می‌سوزاند.

### معالجهٔ مرض قند با غذا و داروهای گیاهی

همانطور که گفته شد نوع اول بیماری قند را نمی‌توان با داروهای گیاهی و رژیم غذایی معالجه کرد و شخص حتماً باید از انسولین استفاده کند ولی با استفاده از یک رژیم صحیح غذایی و گیاهی می‌توان مقدار انسولین دارویی را کاهش داد. ولی نوع دوم بیماری قند را کاملاً می‌توان با رژیم غذایی و گیاهان دارویی معالجه کرد و شخص احتیاجی به دارو نخواهد داشت.

در مرحله اول کسانی که اضافه وزن دارند باید وزن خود را پائین بیاورند و از خوردن شکر، شیرینی، مواد نشاسته‌ای تصفیه شده و ساده اجتناب نمایند؛ و به جای آن از غذاهائی که دارای الیاف زیاد هستند مانند: جو دوسر (Oat)، حبوبات (نخود و لوبیا)، بامیه، شاهی (Watercrest) و گزروغنی (Horseradish) استفاده کنند.

سیب دارای ماده‌ای به نام پکتین Pectin می‌باشد که مملو از الیاف قابل حل در آب است. خوردن دو عدد سیب قبل از غذا مقدار انسولین مصرفی را کاهش می‌دهد.

آب آرتیشو (Jerusalem Artichoke) در پائین آوردن قند خون بسیار مؤثر است زیرا دارای Inulin و Inulase می‌باشد. چربی‌های اشباع نشده مانند روغن کتان (Flax Seed Oil)، روغن ماهی سالمون (Salmon Oil) و Evening Primorse Oil در متعادل کردن قند خون اثر مفید دارند.

از گیاهانی که قند خون را پائین می‌آورند می‌توان از تخم شنبلیله (Fenugreek Seeds) و Goat's Rue نام برد که ترشح انسولین را در بدن افزایش می‌دهد. یک قاشق چایخوری از گیاه Goat's Rue را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه جوشانده و بعد از هر نوبت غذا بنوشید.

گیاهان دیگری که در پائین آوردن قند خون مؤثرند عبارتند از: برگ درخت گردو، گزنه (Stinging Nettle) و گل قاصدک، (Dandillion)، شیرین بیان Licorice، سوما (Suma) و قره‌قات Bilberrey.

### نسخه برای معالجه مرض قند

این دستور برای هر دو نوع مرض قند به کار می‌رود و کسانی که به نوع اول مبتلا هستند می‌توانند با استفاده از آن، مقدار مصرف انسولین خود را کم کنند.

۱ - Evening Primorse Oil یک قرص ۱۰۰۰ میلی گرمی (یک گرم) سه بار در روز.  
۲ - ویتامین "C" همراه با Bio flavonoides ۵۰۰ میلی گرم سه قرص در روز (البته اگر آهن خون شما بالا است نخورید).

۳ - کرومیوم (Chromium) ۲۰۰ میکروگرمی دو قرص در روز.

۴ - ویتامین "E" ۴۰۰ واحد یک قرص در روز.

۵ - مگنزیوم (Magnesium) ۵۰۰ میلی گرم یک قرص در روز.

۶ - اینوسیتول (Inositol) ۵۰۰ میلی گرم دو قرص در روز.

- ۷- سلنیوم (Selenium) ۳۰۰ میکروگرم دو قرص در روز.
- ۸- روی (Zinc) ۱۵ میلی‌گرم یک قرص در روز.
- ۹- CO Q10 ۱۵ میلی‌گرم دو قرص در روز.
- ۱۰- L-Carnitine ۵۰۰ میلی‌گرم یک قرص در روز.

## ۲۶

### قهوه و مضرات آن

قهوه نوشابه معروفی است که در سرتاسر دنیا مصرف می‌شود و طبق آمار موجود ۹۰٪ مردم آمریکای شمالی از این نوشابه مخدر و سمی استفاده می‌کنند. و نیمی از این افراد بیش از سه لیوان قهوه در روز می‌نوشند و البته با یک حساب ساده می‌توان دریافت که این مقدار قهوه مساوی با دویست میلیارد قرص کافئین در روز می‌باشد.

قهوه یک ماده مخدر است به دلیل آن‌که، کسانی که قهوه می‌نوشند در صورت ترک آن مبتلا به عوارض گوناگونی می‌گردند.

ماده شیمیائی قهوه، کافئین (Caffeine) است که به دسته‌ای از آلکالوئید به نام متیل زن تاینز (Methylxanthines) تعلق دارد. این ماده دارای دو ترکیب شیمیائی دیگر بنامهای تئوفیلین (Theophylline) و تئوبرومین (Theobromine) می‌باشد. این ترکیبات در دانه کولا (Cola Nuts)، چائی، کاکائو و گوارانا (Guarana) نیز موجود است که به آسانی در بدن اکسیده شده و تبدیل به اسید اوریک و دیگر اسیدهای متیل اوریک (Methyl Uric) می‌گردد.

تئوفیلین که به مقدار زیادی در چای وجود دارد باعث تحریک دستگاه تنفسی شده، فشار خون را بالا برده، محرک قلب و آرام‌کننده ماهیچه‌ها و گشاد کننده رگها است.



تئوبرومین که در کاکائو، دانه کولا و چائی وجود دارد ادرار آور، آرام کننده ماهیچه‌ها، تحریک کننده قلب و گشاد کننده رگها می باشد.

کافئین که در قهوه به مقدار زیاد موجود است مانند کوکائین سیستم اعصاب را تحریک کرده و ضربان قلب را بالا می برد و باعث عوارض مختلف دیگری از جمله اختلال در گردش خون، بالا بردن فشار خون، بیماری قند، خراب کردن کلیه‌ها، سرطان لوزالمعده، زنگ زدن گوش، لرزش عضلات، اختلال در خواب و تحریک کننده دستگاه هاضمه می باشد.

به طور کلی ۲۴ ساعت طول می کشد که یک لیوان قهوه در بدن بتواند از دستگاه ادراری بگذرد و شدیداً این دستگاه را خسته و فرسوده می سازد؛ و دانشمندان علم تغذیه می گویند که اگر می خواهید چند لیوان قهوه در روز بنوشید بهتر است که از هم اکنون برای خرید دستگاه دیالیز شروع به پس انداز کنید.

معمولاً مردم قهوه را بعد از غذا می نوشند که در این صورت باعث خارج شدن غذای نیمه هضم از معده شده و چون غذا نمی تواند جذب شود، هنگامی که به روده بزرگ می رسد گندیده و تخمیر شده، اسیدها و گازهای سمی تولید کرده که بوسیله خون جذب شده و انسان را مسموم می سازد؛ و به جای این که غذا به انسان انرژی و مواد مغذی بدهد باعث مسموم شدن و یبوست می گردد و عامل بسیاری از امراض، هضم نشدن کامل غذا است. ضمناً چون قهوه شدیداً اسیدی می باشد بدن را اسیدی کرده و بنابراین بدن برای خنثی کردن این اسید آب زیادی را جمع می کند. بدن اسیدی آماده پذیرش همه نوع امراض از جمله سرطان می باشد.

جدول زیر مقدار کافئین را در مواد مختلف نشان می دهد:

نام	حجم	کافئین
قهوه	یک لیوان	۱۰۰ میلی گرم
چای	یک لیوان	۵۰ میلی گرم
نوشابه گازدار (پسی/کولا)	یک لیوان	۴۰ میلی گرم
یک بسته شکلات	یک لیوان	۳۰ میلی گرم

تحقیقات نشان می‌دهد که قهوه روی دستگاه بدن اثر منفی داشته و باعث تضعیف بدن و بیماریهای گوناگون می‌گردد.

### اثر قهوه در دوران بارداری

کافئین باعث تغییرات غیرعادی جنین شده و حتی پس از تولد باعث مرگ نوزادان (Sudden Infant Death Syndrome) می‌گردد. در تحقیقاتی که انجام گرفته نشان داده شده است که کافئین امکان باروری در مردان را کاهش داده و باعث کاهش اسپرم و فعالیت آن می‌شود.

### قهوه و نرمی استخوان

تحقیقات جدید نشان داده است که نوشیدن قهوه رابطه مستقیم با نرمی استخوان لگن خاصره و ستون فقرات دارد زیرا قهوه مانع جذب کلسیم در بدن می‌گردد و هرچه مقدار مصرف قهوه بالاتر باشد افرادی که به نرمی استخوان مبتلا می‌گردند نیز بیشتر خواهند بود.

### اثر قهوه روی سوخت و ساز بدن

کافئین گردش اسیدهای چرب را در خون بالا برده و باعث اکسیداسیون این سوخت مهم می‌شود و روی این اصل است که ورزشکاران دو و میدانی و دیگران برای تسریع سوخت و ساز اسیدهای چرب و انرژی زیاد از قرص کافئین استفاده می‌کنند که بسیار مؤثر است.

### اثر قهوه روی درد

کافئین خاصیت ضد درد دارد بنابراین مخلوط آن با آسپرین برای سردرد و دردهای دیگر به کار می‌رود و حتی برای میگرن آن را با ارگوت (Ergot) مخلوط کرده و به نام قرص ارگوتامین (Ergotamine) برای رفع میگرن در داروخانه‌ها عرضه

می‌گردد.

### اثر قهوه روی بدن

به‌طور کلی کافئین بدن را مسموم می‌سازد، ابتدا باعث عدم جذب مواد غذایی، ویتامین‌ها و مواد معدنی شده و ایجاد لرزش در دست، حالت تهوع و استفراغ، نامنظم شدن ضربان قلب و گیج شدن می‌شود و در صورت مصرف زیاد قهوه صرع، رعشه، کمبود پتاسیم و ضعف حادث می‌شود.

اگر مصرف قهوه برای دراز مدت ادامه یابد باعث عوارضی مانند بی‌حوصلگی، عصبی بودن، اضطراب، پریدن اعضاء، بی‌خوابی، طپش قلب و شدید شدن رفلکس‌های بدن (Hyperreflexia) می‌گردد.

مقدار کافئین موجود در خون کسانی که قهوه می‌نوشند بین ۱ تا ۱۰ میلی‌گرم در لیتر می‌باشد و اگر این مقدار به ۸۰ میلی‌گرم در یک لیتر خون برسد باعث مرگ می‌گردد.

قهوه قند خون را نیز بالا می‌برد و کسانی که مبتلا به مرض قند می‌باشند نباید از آن استفاده کنند. نوشیدن قهوه همچنین احتمال ابتلا به زخم معده و سرطان مثانه را بالا برده و در زنان حامله ممکن است باعث سقط جنین شود.

### چگونه قهوه را ترک کنیم؟

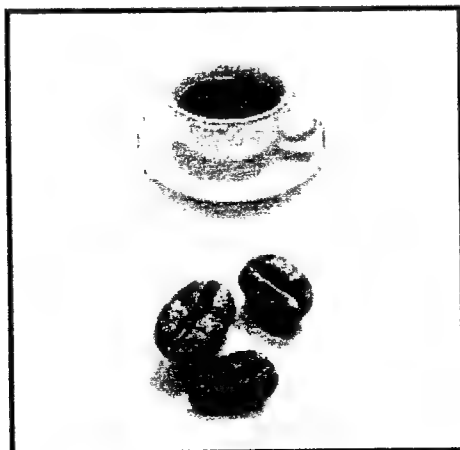
یکی از بهترین راه‌های ترک قهوه کم کردن تدریجی آن است به طوری که بعد از مدتی می‌توان کاملاً آن را کنار گذاشت. مثلاً اگر سه لیوان قهوه در روز می‌نوشید هر هفته نصف لیوان آن را کم کنید تا بعد از یکماه و نیم آن را کاملاً ترک کنید البته اگر با ناراحتی روبرو شدید می‌توانید چائی، چائی سبز و یا چای گیاهی بنوشید. باید دقت کنید که شکلات و نوشابه‌های گازدار نیز دارای کافئین می‌باشند. یکی از عوارض ترک قهوه پائین آمدن فشار خون است که باعث جمع شدن مقدار زیادی خون در سر (نه در مغز) شده و تولید سردرد شدید می‌کند و البته همه کسانی که

قهوه زیاد می نوشند حتماً با آن روبرو شده اند. این سردرد ممکن است یک تا پنج روز طول بکشد و با خوردن قرص های مسکن مانند آسپرین برطرف می شود.

کسانی که قهوه را ترک می کنند ممکن است حساس، زودرنج، عصبی و خواب آلوده شوند و نتوانند بخوبی کار کنند که البته پس از مدتی از بین می رود.

برای ترک قهوه می توان از قهوه گیاهی که طعمی مانند قهوه دارد و مخلوطی از ریشه گل قاصدک (Dandelion) و کاسنی (Chicory) است استفاده کرد. این قهوه در مغازه های Health Food به فروش می رسد. قرص همیوپی Coffea 30C عوارض ترک قهوه را برطرف می کند. قهوه بدون کافئین (Decaffeinated Coffee) که مدت ها است در بازار وجود دارد، قهوه ای است که کافئین آن بوسیله حلال های شیمیائی گرفته شده، ولی بدتر و مضرتر از قهوه معمولی است زیرا مقداری از این حلال ها که شدیداً سمی هستند در قهوه مانده و به بدن انسان انتقال می یابند که باعث مسمومیت شدید و امراض گوناگونی می گردد.

در خاتمه باید متذکر شوم که قهوه یک گیاه داروئی است و گیاهان داروئی فقط در صورت بیماری باید مصرف شده و پس از اعاده سلامتی مصرف آن قطع گردد ولی متأسفانه این گیاه داروئی بعنوان یک نوشابه هر روزه مصرف می گردد و باعث اعتیاد می شود.



قهوه

## ۲۷

### لبنیات و مضرات آن

لبنیات در اروپا و آمریکای شمالی و بسیاری از نقاط دنیا یکی از غذاهای مهم مردم است، و حتی برای مصرف بیشتر، تبلیغات زیادی از طرف تولیدکنندگان آن در رسانه‌های گروهی عرضه می‌شود. مواد موجود در شیر گاو نشان می‌دهد که این ماده برای رشد و تغذیه گوساله مناسب است زیرا دارای چربی، پروتئین و کلسترول قابل توجهی بوده فاقد الیاف می‌باشد و فقط مقدار کمی نشاسته دارد. لبنیات شامل شیر، ماست، کره، پنیر و موادی که از آن ساخته می‌شود مانند بستنی و غیره می‌باشد.

شیر گاو که به جای شیر مادر برای نوزادان به کار می‌رود از لحاظ مواد موجود برای تغذیه شباهتی به یکدیگر نداشته و برای انسان ساخته نشده است. در جدول زیر شیر مادر، شیر گاو و شیر بز با هم مقایسه شده است:

نام	شیر مادر	شیر گاو	شیر بز
انرژی (کیلوکالری)	۷۱	۶۶	۶۷
پروتئین (گرم)	۱/۱	۴/۲	۳/۲
چربی	۳/۸	۳/۷	۴
مواد نشاسته‌ای	۶/۸	۴/۹	۴/۶

مسئله دیگری که نشان می‌دهد شیر گاو برای تغذیه انسان مناسب نیست این

است که مدت زمانی که طول می کشد تا نوزاد انسان به دو برابر وزن زمان تولد خود برسد شش ماه می باشد. در حالیکه این مدت برای گوساله ۴۷ روز است. متأسفانه مردم کشورهای ثروتمند برائر تبلیغات از این غذای پروسس شده و مضر استفاده می کنند و سلامتی خود را به مخاطره می اندازند. در کانادا مصرف سرانه شیر و مواد لبنیاتی ۹۰ کیلوگرم در سال می باشد. شیر پاستوریزه یک غذای طبیعی نیست زیرا تحت عملیات بسیاری قرار می گیرد تا بدست مصرف کننده برسد بنابراین طبیعت اصلی خود را از دست داده و به صورت یک ماده مضر درمی آید. مهمترین عملیاتی که در روی شیر انجام می گیرد بشرح زیر است:

#### ۱ - پاستوریزه کردن شیر

در این مرحله میکرب های مضر شیر کشته می شود ولی درعین حال آنزیم شیر را که ماده مهمی برای هضم و جذب مواد ویتامینه و مغذی شیر می باشد نیز از بین می رود و همچنین ساختمان طبیعی پروتئین و چربی را دگرگون کرده و آن را بصورتی دیگر درمی آورد که در طبیعت یافت نمی شود.

#### ۲ - هموژنیزه کردن

هموژنیزه کردن برای شکستن چربی شیر و معلق کردن آن انجام می شود که چربی روی شیر جمع نشود. این عمل باعث تشکیل مواد شیمیائی مضر مانند اکسید زانتین (Zanthine Oxide) می شود که به دیواره رگها صدمه زده، گردش خون را مختل کرده و باعث بیماری قلبی می شود. بنابراین شیر برای کسانی که در معرض بیماری قلبی قرار دارند و گردش خونشان خوب نیست مضر است.

#### مواد شیمیائی موجود در شیر

غیر از عملیات زیادی که روی شیر انجام می گیرد تا قابل عرضه در بازار شود این

ماده مضر دارای مقداری مواد شیمیائی نیز می‌باشد.

**آنتی بیوتیک:** یکی از بیماریهائی که گاو شیرده به آن مبتلا می‌شود تورم پستان (Mastitis) می‌باشد و بنابراین برای جلوگیری از آن مقدار زیادی آنتی بیوتیک در غذای روزانه گاوها ریخته می‌شود و در نتیجه این ماده در شیر وارد شده و از آنجا به بدن مصرف کننده می‌رسد؛ به همین علت آنهائی که لبنیات مصرف می‌کنند نسبت به آنتی بیوتیک مصون شده و اگر مریض شوند و احتیاج به آن پیدا کنند؛ معمولاً این ماده روی بدن آن‌ها اثری ندارد. حتماً شما هم دیده‌اید که بعضی از بچه‌ها که به عفونت و تورم گوش میانی مبتلا می‌شوند ماهها و شاید سالها در حال مصرف آنتی بیوتیک هستند و بیماری آنها از بین نمی‌رود.

جالب است که بدانید حدود ۴۰٪ آنتی بیوتیک تولید شده در آمریکای شمالی به مصرف تغذیه دام‌ها می‌رسد به دلیل این‌که رشد آنها را تسریع کرده و از عفونت‌های مختلفه جلوگیری کند.

یکی دیگر از خطرات آنتی بیوتیک عدم کارائی این داروها در مقابل بیماریهائی است که از حیوانات به انسان منتقل می‌شود.

آنتی بیوتیک‌ها ممکن است باعث آلرژی، بیماریهای دستگاه گوارشی، از بین بردن مواد معدنی و ویتامین‌ها و بالاخره خرابی کبد شود.

بیماری دیگری که بر اثر استفاده از لبنیات و آنتی بیوتیک موجود در آن گریبانگیر ما می‌شود بیماری عفونت قارچی یا کاندی دیاسیس (Candidiasis) می‌باشد. زیرا آنتی بیوتیک‌ها میکربهای مفید روده را مانند *Lactobacillus Acidophilus* از بین برده و تعادل بین این میکربهای مفید را از بین می‌برد و در نتیجه مقدار کاندیدا (*Candida*) را بالا برده و باعث رشد غیرعادی و تغییر شکل این میکرب مفید روده شده و آن را به صورت میکرب مضر درمی‌آورد؛ که از روده به قسمت‌های دیگر بدن نفوذ کرده و باعث بیماریهای مختلفی مانند بی‌خوابی، خارش شدید، افسردگی، نازائی، یبوست، خستگی مزمن، میگرن، آلرژیهای مختلف، سردرد و ناراحتی‌های دیگری می‌گردد.

از همه اینها گذشته اصولاً بدن انسان، بعد از چهارسالگی قادر به تولید آنزیم مخصوص هضم شیر که لاکتوز (Lactaze) نامیده می شود نیست و حتی چینی ها و اکثر مردم خاورمیانه این آنزیم را در بدن خود نمی سازند و بنابراین نمی توانند شیر و لبنیات را هضم کنند و عدم هضم آن باعث گاز معده، اسهال، یبوست و درد معده و غیره می شود.

### پروتئین شیر

شیر دارای ۲۵ نوع آمینواسید مختلف می باشد که برخی از آنان باعث آلرژی و عکس العمل های مختلف در انسان می شود بعنوان مثال می توان از بیماری های زیر نام برد:

### ۱- عدم جذب کلسیم

مقدار زیاد پروتئین، جذب کلسیم را مختل کرده و سبب می شود که این ماده حیاتی روی کلیه رسوب کرده و سنگ کلیه بسازد.

آمار نشان می دهد که در کشورهای ثروتمند جهان ۲۵٪ از زنان بالای ۶۰ سال مبتلا به نرمی و شکنندگی استخوان می باشند. درحالی که در کشورهای آفریقائی که لبنیات به مقدار خیلی کم وجود دارد و مقدار مصرف پروتئین در این کشورها بیشتر از ۴۰ گرم در روز نیست تقریباً بیماری نرمی استخوان وجود ندارد. البته لبنیات روی کلیه اثری شدید دارد و تحقیقات نشان می دهد که در کشورهای ثروتمند جهان که لبنیات مصرف زیادی دارد بیماری کلیه شایع بوده و کلیه های اشخاص بالاتر از ۷۰ سال حدود ۷۵٪ از کارائی خود را از دست می دهد.

### ۲- بیماری جهازهاضمه

مانند تهوع، استفراغ، گاز معده، درد معده، افتادگی معده، وجود خون در مدفوع، تورم روده بزرگ، جذب نشدن مواد غذایی، کمبود اشتها، توقف رشد،



اسهال، یبوست و درد در موقع اجابت مزاج.

### ۳- بیماریهای تنفسی

آب ریزش از بینی، ورم و عفونت گوش میانی، تورم سینوس‌ها و آسم.

### ۴- بیماریهای پوستی

اگزما، کهیر، قرمزی پوست، سوریاسیس.

### ۵- بیماریهای اعصاب

تندمزاجی، بیحوصلگی، حساسیت زیاد، سردرد، خستگی، عدم تمرکز در بچه‌ها، افسردگی، شب‌اداری و دردهای عضلانی.

### ۶- بیماریهای خونی

لخته شدن خون در رگها، کمبود آهن، کم شدن پلاکت‌های خون، بیماری‌های قلبی در نوزادان، مرگ نوزادان در گهواره، کمبود کلسیم در بچه‌ها (زیرا شیر دارای مقدار زیادی فسفر است که باعث جذب نشدن کلسیم در بدن می‌شود)، تورم لوزه‌ها و بالاخره چاقی.

### ۷- سرطان

استفاده از لبنیات ممکن است باعث ضعیف شدن سیستم مصونیت بدن و سرطان غدد لنفاوی Hodgkin's Disease شود.

شیر چون دارای هورمون استروژن می‌باشد و این هورمون برای رشد بیشتر به گاوها تزریق می‌شود؛ به طور غیرمستقیم وارد بدن انسان شده و باعث سرطان سینه و پروستات می‌شود. باید گفت که در طی چند سال گذشته سرطان سینه و پروستات به طور غیرعادی بالا رفته است و در آمریکای شمالی از هر سه نفر یک نفر

قربانی این بیماری می شود.

## ۸- بیماری اطفال

علت قلنج (Colic) و گریه اطفال که از شیر مادر تغذیه می شوند استفاده مادر از لبنیات است. زیرا پروتئین موجود به روده طفل رسیده و اشکالاتی برای نوزاد تولید می کند. ضمناً شیر دارای مقداری مواد حشره کش نیز می باشد زیرا گاوها با گیاهانی تغذیه می شوند که مملو از این ماده شیمیائی است و بنابراین این مواد یا مستقیماً وارد بدن نوزاد می شود یا این که از طریق شیر مادر به او می رسد.

## کلسیم شیر

یکی از تبلیغاتی که برای شیر می شود و همه مردم چشم بسته آن را قبول کرده اند کلسیم شیر است و اکثر مردم شیر را بخاطر مقدار زیاد کلسیم آن می نوشند. ولی این مسئله درست نیست زیرا در بعضی از کشورهای آفریقائی و آسیائی که اصلاً لبنیات مصرف نمی شود و غذای اصلی آنها سبزیجات می باشد زنان در طول عمر خود بیشتر از ده زایمان دارند و بچه های خود را تا ده ماهگی شیر می دهند ولی بیماری نر می استخوان تقریباً ناشناخته مانده است.

البته باید گفت که مقدار کلسیم موجود در غذاها مهم نیست بلکه قابلیت جذب این ماده اهمیت دارد و روده مقدار لازم کلسیم را از غذاها جذب می کند. جذب این ماده حیاتی بستگی به وجود بعضی مواد دیگر مانند مگنزیوم، فسفر، ویتامین "D" و بورون (Boron) دارد و اگر نسبت این مواد درست نباشد کلسیم جذب نشده و از بدن خارج می شود و یا روی کلیه و مفاصل رسوب خواهد کرد.

## شیر و زخم معده

بیش از هشتاد سال است که پزشکان برای برطرف کردن درد زخم معده نوشیدن شیر را توصیه می کنند. زیرا شیر ماده ای است قلیائی و اسید معده را خنثی می کند.

باید گفت که این فرضیه کاملاً غلط است زیرا شیر همانطور که گفته شد دارای پروتئین زیادی است و هنگامی که وارد معده می‌شود ابتدا اسید را خنثی می‌کند؛ ولی معده برای این که شیر را هضم کند اسید بیشتری ترشح می‌کند و بنابراین معده را تحریک کرده و مرض را شدت می‌دهد. تحقیقات جدید ثابت کرده است که کسانی که برای آرام کردن درد معده شیر می‌نوشند در مقایسه با افرادی که از شیر استفاده نمی‌کنند؛ شش بار بیشتر در معرض حمله قلبی قرار دارند.

### ویتامین "D"

یکی دیگر از اشتباهات کارخانه‌های تولید لبنیات، اضافه کردن ویتامین "D" به شیر است. زیرا به عقیده آنها وجود ویتامین "D" باعث جذب بهتر کلسیم می‌شود و از بیماری راشی تیس (Rachitism) در بچه‌ها جلوگیری می‌کند.

بیماری راشی تیس که تغییر شکل و نرمی استخوانهای بدن در بچه‌ها است به علت کمبود ویتامین "D" می‌باشد و این بیماری در نقاط سردسیر که نور خورشید کم است متداول می‌باشد زیرا بدن انسان تحت تأثیر نور خورشید می‌تواند ویتامین "D" را بسازد. البته ویتامین "D" محلول در چربی است و بیشتر یک هورمون است تا ویتامین و برای مدت زیادی در بدن انبار می‌گردد. باید گفت که حتی مقدار کمی نور خورشید برای ساخت این ویتامین کافی است و انسان احتیاج به مقدار اضافی ندارد.

### شیر و سیستم عصبی

سیستم عصبی بچه‌ها شدیداً تحت تأثیر لبنیات قرار می‌گیرد و ضعیف می‌شود و در سنین جوانی آماده پذیرش بیماریهای مختلف عصبی می‌شوند؛ زیرا اعصاب انسان برای رشد و تغذیه احتیاج به چربی اشباع نشده مانند اسید لینولئیک (Linoleic Acid) دارد. شیر گاو یک پنجم اسید لینولئیک شیر مادر را دارا است. و در شیر بدون چربی این ماده مهم اصلاً وجود ندارد و تمام آن گرفته شده است.

بچه‌هائی که سیستم عصبی آنها کاملاً رشد نکرده، امکان ابتلا به بیماری تصلب مغز و نخاع (Multiple Sclerosis) در آنها بیشتر از کسانی است که با شیر مادر تغذیه شده‌اند. بیماری تصلب مغز و نخاع به سیستم عصبی حمله کرده و غشاء روغنی روی آن‌را از بین می‌برد و منجر به کوری، فلج و از بین رفتن حواس می‌شود. در مناطقی که بچه‌ها به جای شیر مادر و سبزیجات از شیر گاو تغذیه شده‌اند این بیماری بیشتر است. البته هنوز برای این بیماری درمانی پیدا نشده ولی تجربه نشان داده که اگر اینگونه اشخاص رژیم خود را عوض کنند و مقدار چربی را به حداقل کاهش داده و لبنیات را از برنامه غذایی خود حذف کنند، ۹۵٪ امکان معالجه و یا قلاً توقف در آن مرحله از بیماری را خواهند داشت.

به طور خلاصه باید گفت که استفاده از لبنیات سلامتی انسان را شدیداً به مخاطره می‌اندازد و بسیاری از بیماریهای کشورهای متمدن و ثروتمند به علت استفاده از این سم سفید است؛ ولی متأسفانه عامه مردم تحت تأثیر تبلیغات قرار گرفته و اعتقاد پیدا کرده‌اند که اگر لبنیات استفاده نکنند دارای کمبود کلسیم خواهند شد و رشد کودکان متوقف خواهد گردید. تجربه کاملاً خلاف این عقاید و تبلیغات را ثابت کرده است؛ زیرا شیر یک غذای طبیعی نیست؛ مخصوصاً شیری که امروزه در دسترس ما می‌باشد.

یکی از تجربیاتی که روی شیر پاستوریزه انجام گرفته بسیار جالب است. به گوساله‌ای پس از تولد به جای شیر مادر، شیر پاستوریزه داده شد و این گوساله پس از شش ماه به دلیل کمبود مواد غذایی از بین رفت!

مسئله مهم دیگر این است که اگر حیوانات را در نظر بگیرید؛ بعد از مدت محدودی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند و از شیر گرفته می‌شوند به طرف غذای اصلی خود می‌روند و دیگر شیر نمی‌نوشند. ولی انسان حیوانی است که تا آخر حیات از شیر استفاده می‌کند و آن‌هم شیر حیوانی دیگر را که تحت پروسسهای مختلفی قرار گرفته و تمام مواد غذایی آن از بین رفته و مملو از هورمون، مواد حشره کش و آنتی بیوتیک است.

## ۲۸

### کبد (جگر) مهم‌ترین عضو بدن

علم طب را عقیده براین است که قلب مهم‌ترین عضو بدن می‌باشد؛ زیرا خون را که ماده‌ای است حیاتی به نقاط مختلف بدن می‌رساند و بدون آن زندگی متوقف می‌شود. ولی جگر یا کبد از طرف دیگر کار مشکل و پیچیده شیمیائی را انجام می‌دهد و سلامتی انسان بستگی به درست کار کردن این عضو دارد.

شاید شناخت علم پزشکی نسبت به قلب بیشتر است زیرا عقیده دانشمندان بر آن است که کار کبد بسیار پیچیده بوده و آنزیم‌های مختلفی را تولید می‌کند که هنوز فقط تعداد کمی از آنها شناخته شده‌اند.

کبد پادشاه غدد و بزرگترین عضو بدن می‌باشد و در سمت راست بدن زیر قفسه سینه قرار دارد و البته چون بزرگ است قسمتی از آن نیز در طرف چپ بدن قرار گرفته و روی معده را می‌پوشاند.

وزن کبد حدود  $1\frac{1}{4}$  کیلوگرم بوده و حدود یک چهارم خون بدن همواره در این عضو جریان دارد و این نشان دهنده اهمیت کبد است. کبد کارهای مختلفی را انجام می‌دهد. یکی از آنها ساختن صفرا می‌باشد که مایعی است به رنگ زرد مایل به سبز. عمل صفرا شکستن چربی به ذرات کوچک است تا این ماده بتواند هضم و جذب بدن شود. کار دیگر کبد تبدیل قند زیادی بدن به گلیکوژن (Glycogen) می‌باشد که ذخیره انرژی بدن محسوب می‌شود.

به‌طورکلی مواد مغذی که بوسیله روده کوچک جذب خون می‌شود برای تغییر و ترکیب با مواد دیگر به کبد می‌رود و مواد سمی در کبد تصفیه شده و دفع می‌گردد. موادی که برای رشد و نمو و ترمیم سلولها لازم است مانند پروتئین‌ها، چربی‌ها، گلوکز، کلسترول و لیپوپروتئین بوسیله کبد تولید می‌شود.

نظر باینکه هر چه از روده کوچک جذب می‌شود ابتدا به کبد می‌ریزد بنابراین اگر از مواد چربی و پروتئینی و غذاهای سنگین و مواد شیمیائی به مقدار زیادی استفاده شود این عضو خسته شده و نمی‌تواند کار خود را بخوبی انجام دهد. جگر مانند یک کنترل کننده با هوش از بدن مواظبت می‌کند زیرا هر چه را که قابل جذب و طبیعی باشد قبول کرده و آنچه را که دارو و شیمیائی باشد پس می‌زند و از بدن، چه به حالت استفراغ و یا تصفیه دفع می‌کند.

پزشکان قدیم اعتقاد داشتند که رنگ چهره نشانه وضعیت کبد است. اگر سرخ و سفید باشد کبد سلامت بوده و در صورت زردی، حرارت زیاد در کبد جمع شده است و تیرگی چهره، نشانه خشکی و گرمی کبد می‌باشد. درازی و کوتاهی انگشتان دست نیز بزرگی و کوچکی این عضو را نشان می‌دهد.

کبد نسبت به احساسات ما نیز بسیار حساس است. عصبانیت دشمن آن بوده و حسادت آن را از بین می‌برد.

کسانی که غذاهای سرخ کرده، چربی زیاد و مشروب می‌خورند فشار زیادی به کبد وارد کرده و بعد از مدتی کبد بزرگ می‌شود.

جگر مسئول هورمون‌های بدن نیز می‌باشد. یعنی در حقیقت جگر به‌طور غیرمستقیم هورمون‌ها را نیز می‌سازد بنابراین خانم‌هایی که قبل از عادت ماهانه ناراحتی دارند مثلاً افسرده می‌شوند و یا دردهای مختلف دارند و یا خانم‌های حامله که دل بهم خوردگی پیدا می‌کنند علت آن این است که کبد نمی‌تواند کار خود را به درستی انجام دهد و مواد سمی را از بدن خارج سازد.

کبد انبار ویتامین‌های "A"، "D"، "B12"، مس و آهن بوده و کار تنظیم قند و ویتامین "A" را نیز انجام می‌دهد و در صورت احتیاج بدن آنها را وارد خون

می‌سازد. حتی بعضی از ویتامین‌ها مانند "B6" و بتاکاروتن را به صورت قابل جذب در بدن درمی‌آورد.

امروزه به دلیل استفاده از غذاهای پروسس شده، داروهای شیمیائی مانند آنتی بیوتیک‌ها، قرص ضدبارداری، آسپرین و هزاران داروی دیگر و نیز آلودگی هوا، کبد اکثر مردم پُر از مواد سمی است و این عضو ناچار است که بیشتر از ظرفیت خود کار کند و اعضاء دیگر بدن را نیز تحت فشار قرار دهد.

رسوب: نراد چربی کبد را از کار خود بازمی‌دارد و علت آن مصرف مشروبات الکلی، چربیهای جامد و شکر می‌باشد. یکی از بیماریهای کبدی، تشمع و یا التهاب کبدی "Cirrhosis" می‌باشد که در اکثر موارد بدون عوارض بوده و بیشتر اوقات تشخیص داده نمی‌شود تا هنگامی که به مرحله خطرناکی برسد. بیماری دیگر تورم کبد یا یرقان "Hepatitis" است که به علت ویروس و یا مواد سمی تولید می‌شود. این مرض عوارض شدیدی دارد.

### برای داشتن کبد سالم چه باید کرد؟

۱- مهمترین مسئله تغذیه مناسب و صحیح است. چربیهای جامد که در محصولات حیوانی وجود دارد، غذاهای کنسرو شده، مارگارین، قهوه و مشروبات الکلی باید از برنامه غذایی حذف شود و به جای آن‌ها از بادام و پسته خام و به طور کلی دانه‌های گیاهی استفاده کرد زیرا روغن آنها برای بدن و کبد ضروری است.

۲- از خوردن شکر و تمام موادی که دارای شکر هستند خودداری کنید و سعی کنید که از غذاهای طبیعی استفاده نمائید.

۳- داشتن یک رژیم طبیعی که ویتامین‌ها و مواد معدنی و الیاف را به بدن برساند ضامن سلامت کبد است. محصولات سویا (Soya) و غذاهائی که الیاف قابل حل دارند مانند: جو دوسر (Rolled Oat) و سیب چون ترشح صفرا را زیاد می‌کنند کبد را نیز تمیز می‌نمایند.

۴- سبزیجاتی که گوگرد دارند مانند: شلغم، پیاز و سیر تصفیه‌کننده کبد هستند.  
۵- آرتیشو (Arichoke) بدیل داشتن آنتراکینون (Antrachinone) روی روده بزرگ اثر گذاشته و کبد را تمیز می‌کند.

۷- گیاه مهم دیگری که دوست کبد است و همه ما ایرانیها از آن در غذاهای مختلف استفاده می‌کنیم زردچوبه (Turmeric) است و البته به غلط بعضی‌ها آن را برای کبد مضر می‌دانند. زردچوبه دارای ماده‌ای به نام کورکومین (Curcumin) می‌باشد. تا می‌توانید در غذاهای خود از زردچوبه استفاده کنید. حسی می‌توان چای زردچوبه درست کرد و هر روز سه فنجان از آن نوشید.

کسانی که کبدشان ضعیف است و ناراحتی کبد دارند می‌توانند با تهیه این نوشابه: یک قاشق چایخوری سرکه سیب و یا سرکه برنج همراه با یک قاشق عسل را در یک لیوان آب مخلوط کرده و چند بار در روز بنوشید. البته گریپ فروت و لیمو نیز اثر این نوشابه را دارند.

### ویتامین‌ها و مواد معدنی

۱- کولین و اینوسیتول (Choline & Inositol) که در ویتامین B-Complex وجود دارد از رسوب چربی در کبد جلوگیری می‌کند.

۲- آمینواسید متیونین (Methionine) که برای سوخت و ساز چربی لازم است مواد چربی را شکسته و هضم می‌کند.

۳- کلروفیل که در سبزیجات سبزرنگ یافت می‌شود نسوج کبدی را تمیز کرده و سلولهای جدید می‌سازد.

۴- اسپیرولینا (Spironilna)، CO Q10 و سیستین تئین (Cysteine) معالج بیماریهای کبدی هستند.

یک نسخه مفید برای بیشتر بیماریهای کبدی به صورت زیر است:

۱- کولین و اینوسیتول ۱۰۰ میلی گرم یک قرص سه بار در روز.



- ۲- ویتامین B-Complex، ۱۰۰ میلی گرم یک قرص در روز.
- ۳- فولیک اسید (Folic Acid) ویتامین "B12" یک میلی گرم یک قرص در روز.
- ۴- CO Q10، ۳۰ میلی گرم یک قرص سه بار در روز.
- ۵- سیس تئین (Cysteine) ۵۰ میلی گرم در روز.

### گیاهان مفید

این گیاهان ترشح صفرا را زیاد کرده، چربی را هضم می‌کنند و یبوست را از بین می‌برند:

- ۱- مریم گلی (Sage)، یک فنجان چای مریم گلی قبل از هر نوبت غذا.
  - ۲- گل قاصدک (Dandelion)، یک فنجان چای گل قاصدک قبل از هر نوبت غذا.
  - ۳- خارمریم (Milk Thistle)، یک فنجان چای قبل از هر نوبت غذا.
  - ۴- هر روز بعد از برخاستن از رختخواب، آب نصف لیموترش را در یک لیوان آب نیم گرم ریخته و ناشتا بنوشید.
- و بالاخره چند بار در روز آرام نشسته و سعی کنید که فکر خود را آزاد نمایید. سپس کف دست‌ها، مخصوصاً شصت‌ها را محکم بهم مالش بدهید. ماساژ پشت کنار ستون فقرات نیز برای تمیز کردن کبد مهم است.

### تمیز کردن کبد و دفع سنگ کیسه صفرا با روش طبیعی و بدون عمل جراحی

کیسه صفرا (Gall Bladder) کیسه کوچکی است که در طرف راست بدن و در زیر کبد قرار دارد و در حقیقت انبار صفرا می‌باشد. صفرا در کبد ساخته شده و از طریق لوله‌ای به کیسه صفرا می‌ریزد. کار صفرا هضم و شکستن چربی‌ها است. هنگامی که چربی وارد اثنی عشر (قسمت اول روده باریک) می‌شود کیسه صفرا فشرده شده و صفرا وارد این قسمت می‌شود. برعکس این‌که پزشکان عقیده دارند که کیسه صفرا عضو مهمی نیست و در صورت داشتن سنگ با عمل آن‌را درمی‌آورند این عضو اهمیت فراوانی داشته و در طب چینی کانال مخصوص انرژی

برای آن وجود دارد.

آنهایی که تحت عمل جراحی کیسه صفرا قرار گرفته‌اند ناراحتی‌های زیادی را خواهند داشت زیرا صفرا پس از تولید، مستقیم به اثنی عشر می‌ریزد و بنابراین هنگامی که چربی احتیاج به صفرا دارد مقدار صفرای مورد نیاز وجود نداشته و اینگونه اشخاص نمی‌توانند چربی را بخوبی هضم و جذب کنند.

آنچه که اطباء سنگ کیسه صفرا می‌نامند در حقیقت سنگ کبد است زیرا این سنگ‌ها در کبد تولید شده و وارد کیسه صفرا می‌شوند و دلیل آن هم این است که هنگامی که این روش را آنهایی که حتی کیسه صفرا ندارند اجرا می‌کنند تعداد زیادی سنگ از آنها دفع می‌شود.

علائم سنگ کیسه صفرا درد شدید در طرف راست شکم و گاهی در تمام شکم است.

روش زیر را بارها به بیماران خود پیشنهاد کرده‌ام و به آسانی سنگ کیسه صفرا خارج شده و از شر عمل جراحی خلاص شده‌اند حتی بسیاری از بیماران یک هفته قبل از نوبت عمل جراحی به من مراجعه کرده‌اند که با این روش سلامتی خود را باز یافته‌اند.

### مواد مورد احتیاج برای دفع سنگ کیسه صفرا

۱- سولفات منیزیم (Epson Salt)

۲- روغن زیتون (Olive Oil)

۳- گریپ فروت درشت.

این کار را باید حتماً روزی انجام دهید که در منزل هستید مثلاً تعطیل آخر هفته زیرا این عمل دو روز طول می‌کشد.

روزی را که انتخاب می‌کنید صبحانه سبکی بخورید مانند آب میوه، و یا کمی نان و عسل و به هیچ وجه نباید غذای چرب بخورید تا این که صفرا داخل کیسه صفرا جمع شود تا با فشار بتواند سنگها را دفع کند.

ناهار را باید سبزیجات پخته و بدون چربی بخورید و بعد از ساعت دو بعدازظهر نباید چیزی بخورید و یا بیاشامید و اگر غیراین عمل کنید سنگها دفع نشده و بعداً احساس بیماری خواهید کرد.

ساعت ۶ بعدازظهر یک قاشق غذاخوری سولفات منیزی را در داخل نصف لیوان آب سرد حل کرده و نوشیده و روی آن یک لیوان آب بنوشید. البته بعد از آن چند بار توالت می‌روید و روده‌ها کاملاً تخلیه می‌شود.

ساعت ۸ بعدازظهر این عمل را دوباره تکرار کنید یعنی یک قاشق سوپخوری سولفات منیزی را در نصف لیوان آب حل کرده و با یک لیوان آب بنوشید.

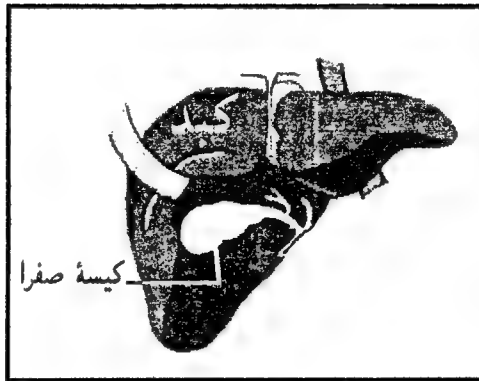
ساعت ۹:۴۵ شب نصف لیوان روغن زیتون را در داخل مخلوط‌کن برقی یا (یک شیشه) بریزید سپس آب یک گریپ فروت درشت را گرفته و به آن اضافه کرده و آن را کاملاً با هم مخلوط کنید و بعد آن را داخل یک لیوان بزرگ ریخته و باخود به رختخواب ببرید. البته قبلاً تمام کارهای خود را از قبیل مسواک زدن و غیره انجام دهید که دیگر از رختخواب بلند نشوید.

ساعت ده شب در کنار تختخواب خود ایستاده و تمام این مایع را بخورید و به پشت و یا به طرف راست دراز بکشید و به سنگهای کیسه صفرا فکر کنید که نرم شده و کم کم پائین می‌آیند.

بسیاری از اشخاص در حدود ساعت ۵ یا ۶ صبح بیدار شده و به توالت می‌روند و در این موقع تعداد بسیار زیادی یعنی بین ۲۰۰ تا ۱۰۰۰ سنگ ریز مانند نخود سبز از روده خارج می‌شود. می‌توان یک سبد روی توالت گذاشته و آنها را جمع کرده در شیشه بریزید و به دکتر نشان دهید. سنگها به محض داخل شدن در آب شکسته می‌شوند.

البته برای این که کلیه سنگها خارج شده و کبد و کیسه صفرا کاملاً تمیز شوند بعد از بیدار شدن که معمولاً ساعت ۶ صبح است یک لیوان دیگر سولفات منیزی بخورید و دوباره بعد از دو ساعت این عمل را تکرار کنید. ظهر می‌توانید غذای سبکی مانند سبزیجات پخته میل کنید ولی برای شام غذای معمولی صرف کنید.

تمیز کردن کبد و کیسه صفرا را باید هر شش ماه یکبار انجام داد و هر بار می‌بینید که تعداد زیادی سنگ دفع می‌شود و احساس سبکی و سلامتی خواهید کرد. این روش اگر آنطور که گفته شده عمل شود بسیار آسان، طبیعی و بی‌خطراست و از عمل جراحی جلوگیری می‌کند.



کبد

## ۲۹

### کلسترول چیست؟

کلسترول یک نوع چربی است که ماده اصلی صفرا نیز می باشد و برخلاف آنچه که ما درباره آن فکر می کنیم یک ماده حیاتی برای بدن و سلولهاست و بدون آن بدن نمی تواند به زندگی خود ادامه دهد؛ و هنگامی خطرناک است که مقدار کلسترول در خون بالا رفته و در جدار رگها و شریانها رسوب کرده و حرکت خون را به طرف قلب و مغز و اعضاء بدن مختل و یا حتی متوقف کند. بنابراین بالا رفتن مقدار کلسترول در خون نه فقط علت اصلی بیماریهای قلبی است بلکه باعث تشکیل سنگ کیسه صفرا، ضعف جنسی و بالا رفتن فشار خون نیز می شود. حتی بسیاری از دانشمندان علم طب براین عقیده اند که یکی از علل ابتلاء به سرطان بالا رفتن کلسترول خون است.

کبد سازنده کلسترول در بدن است و حدود ۸۰٪ کلسترول در کبد تولید می شود و بدن از آن برای ساخت سلولها و هورمونهای جنسی استفاده می کند. کلسترول زیاد در خون، غیر از این که در رگها رسوب می کند باعث می شود که رگها سفت شده و تصلب شرایین (Artherosclerosis) ایجاد شود که در این حالت مجاری رگها تنگ شده، گردش خون مختل گردیده که منجر به حمله قلبی می گردد.

از نظر علمی کلسترول ترکیبی از پروتئین و چربی است و به سه دسته تقسیم می شود:

- ۱- کلسترول با تراکم کم (Low Density Liporotein) که به اختصار به آن "LDL" می‌گویند که کلسترول مضر است.
- ۲- کلسترول با تراکم خیلی کم (Very Low Density Liporotein) که یا "VLDL" که آن هم مضر است.
- ۳- کلسترول با تراکم زیاد (High Density Liporotein) یا "HDL" که کلسترول مفید است و باید مقدار آن بالا باشد تا بتواند کلسترول‌های مضر را از بدن خارج سازد ولی مهم‌تر از همه نسبت LDL/HDL می‌باشد که نشان‌دهنده سلامتی است. آنهایی که گیاه‌خوار هستند و باصطلاح مواد گوشتی استفاده نمی‌کنند مقدار کلسترول پائینی دارند.

### چرا کلسترول خون بالا می‌رود؟

همانطور که گفته شد کبد ما از غذاهای چرب که منشاء حیوانی دارند کلسترول تولید می‌کند؛ ولی باید در نظر داشت که چون هضم غذا در افراد انسانی مختلف است بعضی‌ها می‌توانند این نوع غذاها را بخورند بدون این‌که کلسترول خون آنها بالا رود، و اشخاص دیگر مخصوصاً آنهایی که مبتلا به فشارهای روانی و اضطراب و نگرانی هستند دارای کلسترول بالا می‌باشند. مثلاً تجربه نشان داده است که در هنگام امتحانات، کلسترول خون دانشجویان بالا می‌رود. بنابراین اشخاصی که در معرض خطر کلسترول بالا هستند باید رژیم غذایی مناسبی را انتخاب کنند.

### رژیم مناسب برای جلوگیری از بالا رفتن کلسترول

- ۱- شخص باید از خوردن غذاهای چرب که دارای چربی حیوانی هستند مانند گوشت با چربی، موالد لبنیاتی و تخم‌مرغ اجتناب کند.
- ۲- شکر، قهوه، الکل، آرد سفید و تمام غذاهای کنسرو شده و گوشت‌های دود زده مانند کالباس و سوسیس کلسترول را بالا می‌برند.
- ۳- ورزش و پیاده روی از بالا رفتن کلسترول جلوگیری می‌کند.

۴- همیشه از روغن‌های مایع استفاده کنید مانند روغن زیتون و روغن آفتاب‌گردان.

۵- از پرخوری اجتناب کنید و همیشه هنگامی از سرسفره بلند شوید که هنوز گرسنه هستید.

۶- غذاهای سرخ شده را از برنامه غذایی خود حذف کنید.

۷- اگر سیگار می‌کشید آن را ترک کنید.

### چگونه کلسترول را پائین بیاوریم؟

۱- اگر می‌توانید گوشت قرمز را از برنامه غذایی خود حذف کنید.

۲- از سبزیجات بیشتر استفاده کنید مخصوصاً هویج، سبوس گندم (Wheat Bran)، سبوس جو دوسر (Oat Bran)، سیر، پیاز، سیب، جوانه یونجه، حبوبات، شیرسویا و محصولات سویا را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

۳- قبل از هر غذا یک ظرف سالاد بخورید.

۴- به جای صبحانه فقط میوه، آب میوه یا آب سبزیجات میل کنید.

۵- از ویتامین‌ها و مواد معدنی زیر استفاده کنید:

- ویتامین B-Complex، ۱۰۰ میلی‌گرم یک قرص در روز.

- ویتامین "C"، ۱۰۰۰ میلی‌گرم (یک گرم) یک قرص چهار بار در روز.

- قرص Co-Q10، ۲۰ میلی‌گرم یک قرص دو بار در روز.

- قرص Lecithin، ۱۲۰۰ میلی‌گرم یک قرص چهار بار در روز.

- ویتامین "E"، ۴۰۰ واحد بین‌المللی یک قرص در روز.

- ویتامین "B3"، ۱۰۰ میلی‌گرم یک قرص سه بار در روز.

- کرومیوم، ۵۰ میکروگرم یک قرص سه بار در روز.

- روی "Zinc"، ۱۵ میلی‌گرم یک قرص در روز.

۶- از داروهای گیاهی زیر می‌توانید استفاده کنید:

. Gyggul، Kelp، Hawthorn، Golden Seal، Cayenne Pepper، شوید و بوی جهودان

بهترین میوه‌ها برای پائین آوردن کَلستروْل گریپ فروت می‌باشد. البته گریپ فروت را مانند سیب پوست بکنید و فقط پوست زرد آن را بدور بریزید و تمام لایه سفید آن باقی بماند؛ سپس آن را تکه کرده و همراه با یک لیوان آب به داخل مخلوط‌کن برقی بیاندازید و بگذارید یک دقیقه کار کند تا گریپ فروت به صورت پوره درآید سپس آن را بخورید. مقدار مصرف آن یک تا دو گریپ فروت در روز است.

اگر هم اکنون کَلستروْل شما بالا است و از داروهای ضد کَلستروْل استفاده می‌کنید لازم است قبل از استفاده از دستورات بالا حتماً با پزشک خود مشورت کنید.





## چگونه کلسترول را با غذا پائین بیاوریم

کلسترول ماده‌ای است که برای سلامتی سلولها، ساخت هورمون‌ها، اعصاب، ویتامین "D" و صفرا ضروری می‌باشد ولی هنگامی که مقدار این ماده مهم در بدن بالا می‌رود باعث ناراحتی و مرض می‌گردد پس می‌توان گفت که کلسترول در واقع هم دوست و هم دشمن بدن است.

کلسترول همواره در خون گردش می‌کند. اگر کلسترول را مانند سوارکاری در نظر بگیرید اسبی که آن را در خون می‌گرداند به نام لیپوپروتئین با چگالی کم (Low Lipoprotein) Density یا LDL نامیده می‌شود که آن را کلسترول بد می‌گویند؛ به دلیل این که اگر مقدار این نوع کلسترول بالا برود می‌تواند در رگها رسوب کرده و ایجاد پلاک و بالاخره تصلب شرایین (Atherosclerosis) نماید که کم رگها را تنگ کرده، لخته خون تولید می‌کند و باعث مختل شدن جریان خون می‌گردد که منجر به حمله قلبی می‌شود. اسب دیگری که این سوارکار را حمل می‌کند لیپوپروتئین با چگالی زیاد (High Lipoprotein) Density یا HDL می‌باشد که به نام کلسترول خوب نیز خوانده می‌شود و رل مهمی را در جلوگیری از حمله قلبی بازی می‌کند زیرا مانند یک تمیزکننده عمل کرده و کلسترول اضافی را از بدن خارج می‌سازد. این ماده حتی رسوب کلسترول در داخل رگها را نیز پاک می‌کند و بنابراین مقدار زیاد کلسترول خوب نقش مهمی را در سلامتی شخص بازی می‌کند.

کلسترول برای بدن ضروری است و از طریق خوردن چربیهای اشباع شده مانند کره، پنیر، تخم مرغ و به طور کلی چربیهای حیوانی وارد بدن می شود و البته سلولهای بدن نیز کلسترول می سازند.

هنگامی که کلسترول بدن در حد طبیعی باشد مسئله ای ایجاد نمی شود ولی در صورتی که مقدار زیادی چربی اشباع شده وارد بدن شود و کبد نیز نتواند آن را خارج سازد مقدار کلسترول بالا رفته و احتمال حمله قلبی به وجود می آید.

اگر می خواهید سالم باشید و کلسترول شما در حد طبیعی باقی بماند و یا اگر کلسترول شما بالاست و می خواهید بدون کمک دارو پائین بیاورید نکات زیر را رعایت کنید:

۱- از حبوبات استفاده کنید زیرا این مواد یکی از بهترین غذاها برای پائین آوردن کلسترول است. حبوبات دارای الیاف محلول در آب بوده و کلسترول را گرفته و از بدن خارج می سازد. تحقیقات دانشمندان نشان داده است که خوردن یک فنجان از حبوبات مانند لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، نخود و عدس هر روزه به مدت سه هفته، مقدار کلسترول بد را حدود ۲۰٪ پائین می آورد.

۲- سبوس یولاف (Oat Bran) خوردن ۶۰ گرم سبوس یولاف پخته شده در روز، به مدت یک ماه مقدار کلسترول بد را به مقدار ۱۶٪ پائین می آورد و کلسترول خوب را ۱۵٪ بالا می برد. یولاف دارای الیاف محلول در آب به نام بتاگلوکان (Beta Glucan) می باشد که در روده به صورت ژله درآمده و از جذب و تولید کلسترول در بدن جلوگیری می کند.

۳- ماهی سلمن (Salmon Fish) دارای یک نوع چربی اشباع نشده به نام امگا-۳ (Omega-3) می باشد که قادر است کلسترول خوب را بالا ببرد. تجربه نشان داده که اسکیموهای کشور گرین لند که غذای روزانه آنها فقط ماهیهای چرب نظیر سلمون می باشد مبتلا به حمله قلبی نمی شوند؛ بنابراین سعی کنید از ماهی توتا، سلمون و ساردین استفاده کنید.

۴- روغن زیتون واقعاً معجزه گر است زیرا مقدار کلسترول خوب را ثابت نگاه

داشته و کلسترول بد را پائین می‌آورد و نیز باعث تمیز کردن رگها از رسوب کلسترول می‌شود، از آن به مقدار زیاد استفاده کنید.

۵- میوه‌جات و سبزیجات دارای ویتامین "C" و "E" و دیگر آنتی‌اکسیدان‌ها هستند؛ بنابراین مواد اکسیدکننده، باعث سمی شدن کلسترول بد می‌شوند. از مواد آنتی‌اکسیدان مانند فلفل سبز و قرمز، براکلی، پرتقال، هویج و طالبی به مقدار زیاد استفاده کنید.

۶- سیب و هویج دارای ماده‌ای به نام پکتین (Pectin) می‌باشند که دارای الیاف محلول در آب بوده و کلسترول را پائین می‌آورد.

تحقیقاتی که به تازگی در اسکاتلند انجام گرفته نشان داده است که خوردن ۲۰۰ گرم هویج هر روز صبح به مدت سه هفته مقدار کلسترول را ۱۱٪ کاهش می‌دهد.

۷- مقدار مصرف چربی‌های اشباع شده را که در مواد حیوانی مانند گوشت، لبنیات و تخم مرغ وجود دارد تقلیل دهید.

چربیهای حیوانی که تماماً اشباع شده هستند مقدار کلسترول بدن را زیاد می‌کنند. اگر نمی‌توانید گوشت را ترک کنید، اقلاً تمام چربیهای آن را بگیرید و از گوشت چرخ کرده استفاده نکنید.

انسان فقط ۹۰ گرم پروتئین (یک گرم پروتئین به ازاء هریک کیلوگرم وزن بدن) در روز احتیاج دارد که البته این مقدار را می‌توان از دانه‌های نباتی مانند پسته، بادام و فندق بدست آورد.

۸- ورزش را فراموش نکنید زیرا اثر بسیار خوبی در پائین آوردن کلسترول دارد. اقلاً در روز یکربع ساعت پیاده روی کنید و یابه ورزشهای دیگر بپردازید.

به‌طورکل می‌توان گفت که استفاده از غذاهای حاوی کلسترول بالا، خون را تحریک کرده و باعث تشکیل لخته خون در رگها و در نتیجه حمله قلبی می‌گردد.

## ۳۱

### کم‌خونی و درمان آن

متأسفانه در دنیای امروزه میلیون‌ها نفر مبتلا به کم‌خونی هستند. کم‌خونی به زبان علمی یعنی کمبود گلبول‌های قرمز و هموگلوبین در خون. در اثر این کمبود، خون نمی‌تواند اکسیژن کافی به قسمت‌های مختلف بدن برساند؛ بنابراین مقدار اکسیژن در سلول‌ها پائین آمده و سلول‌ها انرژی کافی برای انجام عملیات خود مانند کارهای عضلانی و ساخت و ترمیم سلول‌ها را نخواهند داشت. و هنگامی که اکسیژن کافی به مغز نرسد شخص دچار سرگیجه شده و حتی فکر کردن مختل می‌گردد.

کم‌خونی یک مرض نیست بلکه نشانه‌ای از امراض مختلف می‌باشد. به‌طور کلی هر بیماری که ساخت گلبول‌های قرمز خون را مختل کرده و باعث کاهش آنها و یا از بین رفتن سریع‌تر آنها، از مدت زمان معین شود، به کم‌خونی منتج خواهد شد و گاهی اوقات می‌توان گفت که یکی از اولین علائم آرتروز، عفونت و مرض‌های سخت مانند سرطان می‌باشد.

اعتیاد به مواد مخدر، اختلالات هورمونی، تورم‌های مزمن دریدن، جراحی، عفونت، زخم معده، بواسیر، بیماری‌های روده‌ای، عادت ماهیانه با خونریزی شدید، آبستنی‌های مداوم، بیماری‌های مغز استخوان، کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند اسید فولیک ویتامین "B6" و "B12" می‌تواند منجر به کم‌خونی شود. بعضی از بیماری‌های ارثی باعث می‌شوند که گلبول‌های قرمز خون شکننده شوند و به جای

این‌که مانند دایره کامل باشند مثل هلال ماه می‌شوند. یک شکل دیگر کم خونی به علت کمبود ویتامین "B12" است زیرا بعضی از اشخاص به علت بیماری‌هایی مانند عفونت دستگاه هاضمه، جراحی معده، تورم روده و یا نداشتن فاکتور لازم در معده و نخوردن مواد حیوانی نمی‌توانند این ویتامین مهم را جذب نمایند. و اگر مقدار این ویتامین در بدن کم شود شخص ضعیف شده و یا دچار افسردگی، سوء هاضمه، اسهال و بیماری‌های عصبی می‌گردد.

یکی از مهم‌ترین علل کم خونی، کمبود آهن است زیرا بدن برای ساخت هموگلوبین احتیاج به آهن دارد. هموگلوبین ماده‌ای است در گلبول قرمز که به اکسیژن می‌چسبد و آن را به نقاط مختلف بدن حمل می‌کند. عمر گلبول قرمز چهار ماه بوده و در صورت کمبود آهن این ماده حیاتی تولید نخواهد شد.

کمبود آهن ممکن است به علت کم خوردن غذاهای حاوی آهن، جذب نشدن آهن و یا خونریزی باشد. البته خانم‌ها به دلیل امراضی مانند نامتعادل بودن هورمون‌ها، وجود فیبرون در رحم، سرطان رحم و عادت ماهیانه سنگین و طولانی و استفاده از IUD؛ و اشخاصی که داروهای ضد تورم مانند آسپرین و یا ایبوپروفن (Ibuprofen) استفاده می‌کنند ممکن است به کمبود آهن مبتلا گردند.

کم خونی در بسیاری از موارد مشخص نیست. اولین علامت این مرض کم اشتها، یبوست، سردرد، حساسیت و از دست دادن تمرکز حواس می‌باشد که اگر معالجه نشود منجر به ضعف، خستگی شدید، سرد بودن دست و پا، افسردگی، سرگیجه، رنگ پریدگی صورت، شکنندگی ناخن‌ها، سفیدی لب‌ها و پلک چشم می‌شود و در بعضی موارد خانم‌ها عادت ماهیانه خود را نیز از دست می‌دهند.

یکی از بهترین راه‌ها برای پیدا کردن این‌که شخص دچار کم خونی است نگاه کردن به زیر پلک پائینی چشم می‌باشد. پلک زیری چشم را کمی پائین بکشید رنگ آن باید قرمز خونی باشد و اگر صورتی و کمرنگ بود علامت کم خونی است. البته آزمایش ESR یا (Erythrocyte Sedimentation Rate) که وجود تورم را در بدن نشان می‌دهد نیز می‌تواند کم خونی را در بدن اثبات کند.

## درمان کم‌خونی با غذا

- ۱- تره‌فرنگی (Leek) علاوه بر این که مقدار زیادی آهن دارد، دارای ویتامین C نیز می‌باشد که به جذب آهن کمک می‌کند.
- ۲- جعفری و اسفناج دارای مس، ویتامین "C"، ید و کلروفیل می‌باشند که باعث جذب آهن می‌شوند.
- ۳- نخودفرنگی، آرتیشو، لوبیای قرمز، ملاس چغندر، سبوس برنج، خردل، عدس، هلو، آب آلو، خرما، کشمش، انگور، سیب، موز، توت فرنگی و گیلاس آهن زیادی دارند.
- ۴- گیاهانی که دارای آهن هستند عبارتند از: یونجه، گل قاصدک، زالزالک، گزنه (Nettle)، کیسه کشیش (Shepherd's Purse)، قره‌قات سیاه (Bilberry)، ختم ذهبی (Golden Seal).
- ۵- ملاس چغندر دارای آهن زیادی است هر روزه یک قاشق سوپخوری از آن را در لیوان بریزید و دوبار در روز بنوشید.
- ۶- یک قاشق مرباخوری زردچوبه را در یک لیوان ماست ریخته و دوبار در روز قبل از صبحانه و شام بخورید.
- ۷- اسید فولیک و بایوتین (Biotin) برای ساخت گلبول‌های قرمز لازم‌اند مقدار ۸۰۰ میکروگرم بایوتین در روز بخورید.
- ۸- آمپول ویتامین "B12" به مقدار دو میلی‌گرم در هفته تزریق کنید و یا از قرص دو میلی‌گرمی مکیدنی آن استفاده نمایید.
- ۹- مقدار ۱۰۰ میلی‌گرم ویتامین (B-Complex) در روز اثر زیادی در جذب آهن دارد.
- ۱۰- یکی از داروهایی که تأثیر بسیار سریعی دارد خوردن گلوکونات آهن (Ferum Gluconate) و یا شربت آهن (Floradix Iron) می‌باشد.
- ۱۱- مس (Copper) به مقدار ۲ میلی‌گرم در روز و روی (Zinc) به مقدار ۳۰ میلی‌گرم در روز بسیار مفید است.

۱۲ - ویتامین "A" به مقدار ۱۰۰۰۰ واحد دوبار در روز و ویتامین "E" به مقدار ۴۰۰ واحد در روز.

۱۳ - از نوشیدن قهوه، چای، نوشابه‌های گازدار و الکی و شیر، خودداری کنید زیرا این مواد از جذب آهن جلوگیری می‌کنند.

۱۴ - غذاهای آهن‌دار را با موادی که الیاف زیاد دارند مانند سیوس گندم نخورید زیرا الیاف باعث خارج شدن آهن از بدن می‌گردد.

۱۵ - سیگار نکشید و در مکانهایی که سیگار می‌کشند نمانید.

۱۶ - اگر سبزی‌خوار هستید و از مواد حیوانی استفاده نمی‌کنید حتماً باید ویتامین "B12" را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

۱۷ - در صورت استفاده از قرص یا شربت آهن، آنها را با قرص روی، کلسیم و ویتامین "E" نخورید زیرا این مواد از جذب آهن جلوگیری می‌کنند.

۱۸ - جگر گوسفند و گوساله که بدون هورمون (Organic) هستند یکی از بهترین غذاها برای کمبود آهن است آن را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

۱۹ - برای پیدا کردن این که آیا به کمبود ویتامین "B12" مبتلا هستید؛ آزمایشی به نام Schelling Test وجود دارد که می‌توانید با مراجعه به دکتر خانوادگی خود آن را انجام دهید که مقدار جذب این ویتامین را در بدن نشان می‌دهد. در صورت کمبود این ماده از قرص مکیدنی "B12" که زیر زبان جذب می‌شود و یا از آمپول آن استفاده کنید.

۲۰ - تحقیقاتی که در دانشگاه لوا (University of Lova) انجام گرفت نشان داد که شیر از جذب آهن جلوگیری می‌کند و کودکانی که با شیر تغذیه می‌شوند پنج برابر کمتر از دیگر کودکان آهن را می‌توانند جذب کنند.

### داروهای همیپتی

۱ - Calc.Phos.6X) داروئی است خون ساز و برای کسانی که خون زیادی از دست داده‌اند و یا به مدت طولانی مریض بوده‌اند بسیار مفید است.

۲ - (Fer.Phos.6X) برای کسانی است که هموگلوبین خون آنها پائین است، صورت این اشخاص گاهی قرمز می‌شود. این دارو باعث گردش اکسیژن در بدن می‌شود.

۳ - (Nat.Mur.6X) خون را متعادل ساخته و در صورت رقیق بودن و کم شدن هموگلوبین بسیار مفید است.





## معدۀ

### بیماری ورم معدۀ و درمان آن

معدۀ کیسه‌ای است که در قسمت چپ شکم قرار دارد. عضلات قوی معدۀ غذا را با آنزیم‌های مختلف و اسید مخلوط کرده و آماده برای جذب روده می‌سازد. تورم معدۀ باعث درد و سوزش در معدۀ، آروغ زدن، حالت تهوع، انقباض معدۀ، یبوست و یا اسهال و از دست دادن اشتها می‌شود.

تورم معدۀ یکباره به وجود نمی‌آید و نتیجۀ سالها تحریک معدۀ است. ترش کردن، بوی بد دهان، آروغ زدن و احساس سنگینی در معدۀ از علائم اولیه آن می‌باشد.

البته درد معدۀ ممکن است به علت فلوی معدۀ Stomach Flu باشد که همراه با اسهال بوده و معمولاً بعد از چند روز از بین می‌رود. و یا اگر درد در قسمت راست و پائین شکم باشد احتمالاً تورم آپاندیس وجود دارد که باید فوراً به پزشک مراجعه کرد.

### علت تورم معدۀ

بسیاری از غذاها مانند قهوه و الکل و همچنین سیگار کشیدن معدۀ را تحریک کرده و باعث بالا رفتن ترشح اسید معدۀ می‌شوند. غذاهای سنگین و چرب مدت

زیادی در معدۀ باقی مانده و به علت تأخیر در هضم فاسد شده، می‌گندند و گاز به وجود می‌آورند که باعث سوزش و درد معدۀ می‌شود. حساسیت نسبت به بعضی از غذاها مانند شیر، تخم مرغ و غذاهای فاسد باعث تورم معدۀ می‌گردد. طرز غذا خوردن، معدۀ را برای مدت زیادی خالی نگاه داشتن، با عجله و یا در حال راه رفتن غذا خوردن، استرس، تشویش و نگرانی، کینه و نفرت ناشی از ناهنجاری‌های عرصه‌های مختلف زندگی و بالاخره استفاده از داروهائی مانند آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای ضد تورم و کورتیزون نیز تأثیر شدید در بروز تورم معدۀ دارد.

### درمان

درد معدۀ که بر اثر هضم ناقص و یا عدم هضم مواد غذائی به وجود می‌آید با نوشیدن چای زنجبیل معمولاً از بین می‌رود. اگر بعد از غذا به دل درد مبتلا می‌شوید؛ بهتر است که پیش از غذا یک لیوان آب آناناس و یا آب پاپایا میل کنید زیرا آنها دارای آنزیم طبیعی بوده و باعث هضم غذا می‌شوند.

ضمناً به جای سه وعده غذا می‌توان از پنج وعده غذا ولی به مقدار کمتر استفاده کرد و از خوردن غذاهای سنگین مانند گوشت‌های چرب، گوشت‌های کنسرو شده و نمک زده، غذاهای پرادویه و تند، شیرینی‌ها و قهوه خودداری کنید. گوشت سینه مرغ برای اینگونه اشخاص مناسب است.

خوردن غذاهای خیلی سرد و خیلی گرم نیز می‌تواند باعث تورم معدۀ شود. غذاهائی مانند سالاد، سبزیجات تازه، جعفری، پیاز خرد شده، سس آبلیمو، روغن کتان و سس سویا که دارای آنزیم طبیعی هستند هضم را تسریع و تسهیل می‌کنند.

پوره سیب زمینی مخلوط با هویج پخته، نخود، گل کلم تورم معدۀ را کم کم از بین می‌برند.

از لبنیات استفاده نکنید. البته کمی ماست تازه در تولید میکروب‌های مفید روده مؤثر است.

غذا باید در محیطی آرام صرف شود و باید غذا را کاملاً بجوید استرس دشمن سیستم هضم می‌باشد.

خاک طبی (Healing Clay) را به مقدار یک قاشق چایخوری در یک لیوان آب ریخته و بنوشید زیرا این مخلوط معده را آرام و اسید معده را خنثی می‌سازد. البته قرص‌های کلسیم و مگنزیوم نیز در این مورد مؤثر است.

کمبود ویتامین B-Complex باعث انقباض و گاز معده می‌شود. سعی کنید مقدار ۱۰۰ میلی‌گرم قرص ویتامین B-Complex در روز مصرف کنید. کپسول اسیدوفیلوس Acidophilos میکربهای مفید روده را اضافه کرده و از گاز و درد معده جلوگیری می‌کند.

### نسخه برای درمان تورم معده

۱- خاک طبی (Healing Clay): یک قاشق چایخوری مخلوط با یک لیوان آب قبل از غذا.

۲- کلسیم و مگنزیوم ۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز.

۳- اسیدوفیلوس Acidophilos یک کپسول قبل از هر غذا.

۴- قرص آنزیم: دو کپسول قبل از هر غذا.

۵- ویتامین B-Complex ۱۰۰ میلی‌گرم دو بار در روز.

۶- چای نعنای و رازیانه: از هر کدام یک قاشق چایخوری را در یک لیوان آب جوش ریخته و برای مدت ۲۰ دقیقه دم کنید. این چای معده را آرام کرده و درد را برطرف می‌کند.

۷- چای بابونه و Slippery Elm آرام‌کننده است. یک فنجان از آن را سه بار در روز بنوشید.

۸- چای ژانتیا Gentian Tea معده را گرم کرده و خون را به جریان می‌اندازد.

۹- برای آرامش اعصاب و تقویت آن از مخلوط چای بادرنگ بویه Lemon Balm، نعنای، چای کوهی St. John's Wortm استفاده کنید.

۱۰- ۵ قطره روغن رزماری Rosemary را در وان حمام ریخته و در آن استراحت کنید.

۱۱- روغن آرніка برای رفع درد معدۀ مفید است، شکم را با آن ماساژ دهید.

۱۲- آلوورا Aloe vera برای درمان تورم و زخم معدۀ بسیار مفید است. یک قاشق سوپخوری آب آلوورا در یک لیوان آب ریخته و صبح ناشتا میل کنید.

۱۳- ریشه شیرین بیان اثر آرام کننده و درمانی دارد. البته آنهایی که فشارخونشان بالا است نباید از این گیاه استفاده کنند زیرا شیرین بیان دارای ماده‌ای به نام اسید گلی سیرتینیک Glycyrrhetic Acid است که فشارخون را بالا می‌برد. اخیراً قرص‌هایی وارد بازار شده که این ماده را ندارد و به نام DGL خوانده می‌شود و می‌توان از آن استفاده کرد.

۱۴- چهار گیاه ریشه بابا آدم Burdock، ریواس ترکی Slippery, Turkish Rhubar Elm و Sheep Sored را می‌توان به صورت مخلوط با قرصهای DGL و آب آلوورا به کار برد.

## داروهای همیوپی

داروهای زیر را می‌توان چهار قرص، سه بار در روز (زیر زبان) استفاده کرد:

۱- Arsenicum Album برای شخصی مفید است که معدۀ اش شدیداً می‌سوزد و در شب‌ها این سوزش بیشتر می‌شود که باعث نگرانی شخص می‌گردد. سوزش معدۀ با نوشیدنی‌های گرم بهتر و با نوشیدنی‌های سرد بدتر می‌شود. ممکن است درد به علت مسمومیت غذایی باشد.

۲- Belladonna درد معدۀ شدید بوده و یکبارۀ شروع می‌شود. اگر شخص تکان بخورد درد شدیدتر می‌شود. احساس تشنگی وجود ندارد، گونه‌ها قرمز و شخص احساس گرمی می‌کند و تب دارد.

۳- Colocynthis داروی خوبی برای قولنج است. شخص دوست دارد که پاها را به داخل شکم فشار دهد که درد کاهش یابد. درد ممکن است بر اثر عصبانیت رخ

دهد و با کمپرس گرم روی شکم بهتر می‌شود.

۴ - **Magnesia Phosphorica** کمپرس گرم درد معده را از بین می‌برد و از فشار دادن بهتر است.

۵ - **Nux Vomica** اگر درد در اثر پرخوری و یا تند غذا خوردن است این دارو بسیار مؤثر می‌باشد. درد معمولاً صبح روز بعد شروع می‌شود. معده اسیدی است و شخص حالت تهوع داشته و با سردرد همراه می‌باشد.

۶ - **Mag Phos** اسید معده زیاد بوده و شخص آروغ می‌زند.

۷ - **Kali Mur** درد در اثر غذاهای چرب و چربی زیاد است. زبان بارسفید داشته و شخص یبوست دارد.

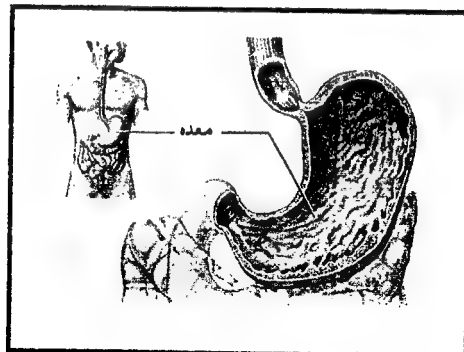
۸ - **Kali Phos** درد در اثر ترس و هیجان به وجود می‌آید و شخص عصبی است.

۹ - **Kali Sulf** شخص در معده فشار و درد حس می‌کند.

### کمپرس آب گرم

مقداری سرکه سیب را با آب گرم مخلوط کرده، پارچه‌ای را با آن آغشته کنید و سپس آب آن را بگیرید و این پارچه را روی شکم بگذارید. برگ کلم پیچ نیز بسیار مفید است. به این صورت که برگ کلم را کاملاً له کنید و روی شکم بگذارید.

دوش آب گرم نیز اثر خوبی دارد. فشار آب را روی شکم بگیرید.



معده



## درمان زخم معده و روده

این روزها زخم معده و روده بسیار شایع است و علائم آن درد و سوزش در قسمت بالای شکم در هنگام خالی بودن معده و گرسنگی است که ممکن است همراه با دل بهم خوردگی و استفراغ باشد.

آنزیم پپسین (Pepsin) که باعث هضم غذا می شود در هنگام خالی بودن معده می تواند لایه داخلی آن را تحت تأثیر قرار داده و باعث زخم آن شود و همچنین صفرا که از کیسه صفرا خارج می شود می تواند اثنی عشر را تحریک کرده و آن را زخم کند.

یکی از علائم زخم معده، درد و سوزش در هنگام گرسنگی است که شخص را معمولاً از خواب بیدار می کند که با خوردن غذا آرام می شود.

به طور کلی زخم معده و روده نشانه های گوناگون دارد، درد در هنگام غذا خوردن و یا با فاصله کمی از آن به وجود می آید و گاهی اوقات درد به غذا خوردن بستگی ندارد. هنگامی که غذا خوردن باعث درد می شود شخص اصولاً نمی خواهد غذا بخورد و یا بعد از خوردن مقدار کمی، از غذا دست کشیده و بنابراین باعث لاغر شدن شخص می شود. زخم معده و روده اگر درمان نشود ناراحتی های بی شماری را باعث می شود زیرا زخم بیشتر نفوذ کرده باعث خونریزی و تورم و سوراخ شدن معده می شود.

زخم‌هایی که کمی خونریزی دارند در دراز مدت باعث کم خونی شخص می‌شود. مدفوع سیاه یکی از علائم خونریزی معده است و اگر زخم به یکی از رگهای خونی برسد خونریزی شدیدی را باعث می‌شود که شخص را ضعیف می‌کند. معمولاً خونریزی شدید سبب استفراغ مایعی شبیه قهوه می‌شود. غیر از پپسین، اسید کلریدریک نیز روی لایه معده اثر گذاشته و می‌تواند آن را زخم کند.

در بعضی از اشخاص لایه پوششی معده و روده وجود ندارد و یا کامل نیست و همچنین وجود باکتری در معده می‌تواند باعث زخم معده شود.

رژیم غلط غذایی نیز اثر شدیدی دارد. استفاده از شکر و غذاهای پرنسج شده و کمبود الیاف در رژیم غذایی، غذاهای سرخ شده و چرب، پرخوری، چربی‌های حیوانی، قهوه، چای، الکل و سیگار و نشستن زیاد، دستگاه هاضمه را تحریک کرده و باعث زخم می‌شود.

آلرژی، داروهای شیمیائی، آسپرین، داروهای ضد تورم و کورتیزون مقدار اسید معده را افزایش می‌دهند.

مسئله دیگر که اثر شدید در این مورد دارد غذا نخوردن و خالی نگاه داشتن معده است. بسیاری از افراد صبحانه نمی‌خورند و معده را برای مدتی طولانی خالی نگاه می‌دارند و چون گرسنه می‌شوند ناهار و شام سنگینی می‌خورند و با عجله غذا می‌خورند و غذا را نجویده می‌بلعند و بنابراین فشار زیادی روی دستگاه هاضمه می‌گذارند و باعث امراض گوناگون می‌شود.

عوامل روانی نیز مانند استرس، عصبانیت، ترس و ناراحتی، افسردگی نیز در ابتلا به این بیماری اثر شدید دارد. کم خوردن ولی به دفعات غذا خوردن بهترین طریقه حفاظت از دستگاه هاضمه است.

در طب جدید برای آرام کردن درد زخم معده و اثنی عشر داروهای ضد اسید تجویز می‌شود که درد را ساکت کرده ولی زخم را از بین نمی‌برد و پس از مدتی دوباره باعث درد و ناراحتی می‌شود و شخص مجبور است برای همیشه از این

داروها استفاده کند.

برای درمان قطعی زخم معده و روده راههای طبیعی بی شماری وجود دارد که کاملاً این امراض را معالجه می کند که در اینجا به چند طریقه آن اشاره می شود:

### ۱ - پلنتین (Plantain)

پلنتین یک نوع موز کال و سبز رنگ است که دارای آنزیم شفا دهنده زخم می باشد و برای درمان این مرض مناسب است. به این منظور دو عدد پلنتین را پوست کنده و تکه تکه کنید و در داخل دیگی ریخته و روی آن آنقدر آب بریزید که روی آن را بپوشاند و برای مدت یکربع ساعت بگذارید به آرامی بجوشد سپس آن را با چنگال کاملاً له کنید و مقدار سه قاشق سوپخوری عسل به آن اضافه کنید و کاملاً هم بزنید و در یخچال بگذارید. دو قاشق سوپخوری از این مخلوط را نیم ساعت قبل از هر غذا بخورید؛ معمولاً در مدت دو هفته زخم کاملاً شفا خواهد یافت.

### ۲ - چای بابونه

دو قاشق مرباخوری گل بابونه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت یکربع ساعت دم بکشد و صبح هنگامی که از خواب بیدار شدید آن را بنوشید و به رختخواب برگردید. چهار دقیقه روی طرف راست، چهار دقیقه دست چپ، چهار دقیقه به پشت و چهار دقیقه به روی شکم دراز بکشید و این عمل را برای مدت دو هفته ادامه دهید.

### ۳ - آب کلم پیچ

صبح ناشتا پس از برخاستن از رختخواب، یک لیوان آب کلم پیچ تهیه کرده و آن را آهسته بنوشید. معمولاً یک چهارم کلم پیچ کافی است. و البته نیم ساعت قبل از شام نیز این عمل را تکرار کنید پس از دو هفته زخم کاملاً التیام می یابد. آب کلم پیچ



را باید تازه بگیرید.

#### ۴ - سیب زمینی خام

آب سیب زمینی خام را با آب میوه‌گیری گرفته و یک لیوان صبح ناشتا و یک لیوان قبل از شام بنوشید به مدت دو هفته آن را ادامه دهید تا زخم از بین برود. برای رفع زخم معده و روده ویتامین‌ها اثر مفیدی دارند فرمول زیر بسیار مؤثر است:

- ویتامین "A" به مقدار ۱۰۰۰۰ واحد دوبار در روز.

- ویتامین "C" به مقدار ۱۰۰۰ میلی‌گرم (یک گرم) سه بار در روز.

- ویتامین "E" به مقدار ۴۰۰ واحد دوبار در روز.

- Evening Primrose Oil به مقدار ۱۰۰۰ میلی‌گرم (یک گرم) سه بار در روز.

ضمناً یک قاشق سوپخوری از خاک آرژیل (Bentonite) را در یک لیوان آب ریخته و قبل از هر غذا بنوشید.

#### گیاهان طبی

۱ - چای بابونه را همانطور که گفته شد ناشتا و همچنین در طول روز بنوشید.

۲ - صبر زرد (Aloe Vera) به مقدار یک قاشق سوپخوری در یک لیوان آب ریخته و صبح قبل از صبحانه بنوشید.

۳ - یک قاشق مرباخوری والرین (Valerian) و یک قاشق مرباخوری چای کوهی (St. John's Wort) را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ده دقیقه دم کنید و در هنگام دل درد میل کنید.

۴ - چای شیرین بیان و یا قرص DGL که عامل بالا برنده فشار خون آن گرفته شده است برای درمان زخم معده بسیار مفید است. یک قرص سه بار در روز قبل از غذا میل کنید.

## همیوپی

قرصهای همیوپی زیر را به مقدار ۴ قرص چهار بار در روز زیر زبان بگذارید تا جذب شود.

۱- Nat Phos 6X برای اسید زیاد معده، آروغ زدن و سوزش معده چند ساعت بعد از غذا خوردن به کار می‌رود.

۲- اگر شخص عصبی است و تشویش و نگرانی دارد و همیشه حس می‌کند که معده‌اش خالی است باید از Kali Phos 6x استفاده کند.

۳- اگر بعد از خوردن غذای چرب، شخص دچار یبوست شده و زبان بار سفید داشته باشد Kali Mur 6x بخورد.

### محافظت از مو و علاج ریزش آن

موهای زیبا، درخشان و خوشرنگ نشانه سلامت بدن است. در کتاب مقدس در داستان سامسون و دلیله، موهای سامسون سمبل قدرت جسمی او بود و در طب چینی نیز موی سر نشانه سلامتی کلیه‌ها و دستگاه هاضمه است زیرا کلیه‌ها اسانس زندگی و انرژی بدن را می‌سازند و آنهایی که موی سرشان می‌ریزد و یا کدر و خشک می‌شود از کمبود انرژی و اختلالات دیگر شکایت می‌کنند. به هر صورت موی سر سلامتی اعضاء داخلی بدن را نشان می‌دهد و هنگامی که بدن دارای کمبود مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است؛ اثر آن روی پوست و مو ظاهر می‌شود و خود را به این صورت به ما نشان می‌دهد، حتی تجزیه و آزمایش مو اطلاعات زیادی از وضع سیستم داخلی بدن و کمبود مواد غذایی را آشکار می‌سازد.

متأسفانه در دنیای کنونی اکثریت مردم با این که پرخوری می‌کنند دچار کمبود مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند زیرا از غذاهای پروسس شده که همه مواد مغذی آن از بین رفته استفاده می‌کنند که این غذاها فقط شکم را پر می‌کند و حتی باعث از بین رفتن ویتامین‌ها و مواد معدنی شده و بدن را از آنزیم تهی می‌سازند. کمبود این مواد روی پوست و مو اثر مستقیم می‌گذارد. مثلاً پوست خشک و پیر و بی‌حالت و کدر می‌گردد. موهای خشک نشانه امراض دیگر نیز مانند کم کاری غده تیروئید،

اختلال در غدد داخلی بدن و کمبود اسیدهای چرب اشباع نشده نیز می باشد. حتی استفاده از قرص های ضد حاملگی می تواند علت ریختن مو و شکنندگی آن شود. هنگامی که هورمون های بدن تنظیم نیست؛ ترشح غدد چربی زیر پوست زیاد شده و موها چرب می شوند و این حالت بیشتر در جوانان به هنگام بلوغ رخ می دهد. البته تغذیه درست اثر مهمی در تنظیم هورمون ها در این سن دارد و جوانان باید از خوردن گوشت پرچربی، شکر، شکلات و قهوه پرهیز کنند. مسئله دیگری که روی پوست و مو اثر می گذارد حالات روحی و روانی شخص است.

### غذاهای لازم برای مو

برای این که موهای درخشانده، خوش حالت و براق و ناخن های قوی و پوستی زیبا و جوان داشته باشید باید از غذاهائی استفاده کنید که دارای مقدار زیادی سیلیکا باشد مانند ارزن (Millet)، ویتامین "A" و بتاکاروتین که اثر مهمی در سلامتی مو دارند. ویتامین "A" به مقدار زیاد در ماهی وجود دارد. بتاکاروتین (Beta Carotenet) در هویج، یم (Yam) و تمام سبزیجات برگ پهن و سبز یافت می شود و میوه های مانند زردآلو، طالبی و منگو نیز دارای این ماده مهم حیاتی می باشند. غذاهائی مانند لوبیای سبز، گندم، جو، تخم مرغ، و ماهی برای سلامتی پوست ضروری است. ویتامین B-Complex نیز از سفید شدن مو جلوگیری می کند. گوگرد نیز ماده مؤثری برای سلامتی مو است و می توان آن را در تخم مرغ و کلم یافت.

چربی های اشباع نشده مانند روغن تخم کتان تأثیر مفیدی در این امر دارند. ولی مهمتر از همه تمیزی اعضاء داخلی بدن است که باید آنها را از سموم زائد پاک کرد. برای تصفیه و تمیز کردن خون، باید هر روزه مخلوطی از یک قاشق آب گزنه (Stinging Nettle) و آب شاهی و آب آلو را در یک لیوان آب ریخته و بنوشید. البته اگر دستگاه آبگیری سبزیجات ندارید؛ می توانید به جای آب گزنه از دم کرده آن استفاده کنید. گیاه دم اسب نیز چون دارای مقدار زیادی سیلیکا است برای درمان

ریزش مو مؤثر می‌باشد. یک فنجان از دم کرده آن را سه بار در روز بنوشید یا موهایتان را با دم کرده آن، شبها ماساژ داده و صبح روز بعد بشوئید. رزماری (Rosemary) نیز موها را براق می‌کند. دو قاشق چایخوری از این گیاه را در داخل یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ده دقیقه دم کنید و بعد از این که سر را شستید موها را با آن آبکشی کنید.

### موهای خشک

برای درمان خشکی مو باید غدد چربی زیر پوست را تحریک کنید تا موها از خشکی درآیند. به این منظور می‌توان از جوشانده مریم گلی (Sage) استفاده کرد. مقدار ۱۰۰ گرم مریم گلی خشک را، در نیم لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت یک ربع ساعت بجوشد؛ سپس آن را در جای تاریکی قرار دهید و پس از دو شبانه روز آن را صاف کنید و روزی دو یا سه بار موهای خود را با آن ماساژ دهید.

### موهای کدر و بی‌حالت

گیاه بومادران داروی خوبی برای درمان موهای کدر و بی‌حالت است. برای این منظور مقدار دو قاشق سوپخوری گیاه بومادران (Yarrow) خشک را در دو لیوان آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد؛ سپس آن را صاف کنید و بعد از این که موهای خود را شامپو زدید با این دم کرده آبکشی کنید و یا این که نصف لیوان سرکه منیب را با ۴ لیتر آب مخلوط کرده و بعد از شامپو کردن، موهای خود را با آن بشوئید.

موهای تیره را اگر با چای گزنه آبکشی کنید طراوت و سلامت خود را باز می‌یابد.

موهای چرب را با روغن عناب (Jojoba Oil) ماساژ داده و سپس بشوئید.

## ریزش مو

ریزش مو اگر در حد کم باشد کاملاً طبیعی است زیرا باعث رویش موهای تازه می شود. ولی اگر زیاد باشد بیماری محسوب می گردد. عده ای تصور می کنند که ریختن موها بعد از ۵۰ سالگی یک امر طبیعی است در حالی که به هیچ وجه درست نیست و یک شخص سالم موهای خود را تا سنین پیری حفظ می کند و این مسئله فقط بستگی به تغذیه متناسب دارد. ریختن و نازک شدن موها در سالمندان می تواند به علت کمبود کلسیم، مگنزیوم، سیلیکا و جمع شدن فلزات سنگین و سموم زیاد در بدن و یا استفاده از قرص های تیروئید، ناراحتی های روانی، ترس های شدید و افسردگی باشد.

استفاده از مواد شیمیائی مانند رنگ و شامپوهای تجارتي که دارای سولفات لاریل سدیم Sodium Lauryl Sulfate(SLS) و سولفات لاریت سدیم Sodium Lauret h Sulfate(SLS) هستند نیز برای مو مضر است؛ زیرا این مواد سرطان زا بوده و در کلیه، کبد، قلب، چشم و عضلات رسوب کرده و باعث ریزش مو، موخوره و آلرژی های مختلف می شود.

## نسخه برای جلوگیری از ریزش مو و درمان آن

- ۱- ویتامین B-Complex ۵۰ میلی گرم دو بار در روز.
- ۲- قرص روی Zinc ۳۰ میلی گرم یک قرص در روز.
- ۳- قرص مسن Copper ۳ میلی گرم یک قرص در روز.
- ۴- سیلیکا Silica ۱۰۰۰ میلی گرم (یک گرم) یک قرص در روز.
- ۵- برای درمان موهای چرب از قرص همیوبتی Bryonia 6C و یا Mercurius 6C استفاده کنید. و اگر شخص افسردگی نیز دارد باید از Phosphorous 6X استفاده کند.
- ۶- برای از بین رفتن شوره سر و ریختن مو Kai Sulf6X و برای شوره و ریزش مو پوست های چرب Nut Mur 6X تجویز می شود.

### طب همیوپتی چیست؟

در طول هزاران سال انسان همیشه بدنبال کشفیات جدید بوده است و پزشکان و دانشمندان همواره سعی کرده‌اند که برای دردها و امراض بشر داروها و متدهای مختلف درمانی کشف کرده و او را از درد و رنج برهانند.

متأسفانه طب مدرن هنوز نتوانسته برای بسیاری از دردها راه علاجی پیدا کند و بیشتر دردهای مزمن را فقط با داروهای مسکن درمان می‌کند. مثلاً هنوز داروئی برای سردردهای مزمن یا میگرن پیدا نشده. ضعف دیگر طب مدرن اثرات جانبی داروهاست و در اکثر موارد ممکن است درد اصلی از بین برود ولی دردی دیگر بر آن اضافه شده و داروئی دیگر نیز برای درد جدید تجویز می‌شود؛ و این مسئله ادامه می‌یابد و نهایتاً بیمار متوجه می‌شود که برای یک درد جزئی یا یک بیماری ساده چند نوع قرص می‌خورد که هر کدام برای برطرف کردن اثرات جانبی داروهای دیگر است. البته باید اعتراف کرد که طب مدرن در بسیاری از موارد معجزه‌گر است، قلب را عوض می‌کند، چشم نابینا را بینا می‌سازد و باید گفت که واقعاً می‌تواند مرده را زنده کند.

یکی دیگر از مواردی که می‌توان بر طب مدرن خرده گرفت در نظر گرفتن انسان‌ها به صورت یک ماشین است. طب مدرن همه انسانها را به یک صورت و مانند ماشین یک شکل در نظر می‌گیرد در حالی که به تجربه ثابت شده است که

اثرات داروها در همه افراد به یک شدت نیست و بستگی به حالت روحی و روانی و حتی بدن شخص دارد و دیده شده که یک دارو در بدن یک فرد اثر بسیار خوبی دارد در حالیکه در بدن شخص دیگر، اثرات جانبی زیادی تولید می‌کند و این جز این نیست که انسانها با هم نه فقط از لحاظ بدنی متفاوت‌اند بلکه حتی از نظر احساسات، ذهن، عقل و روان نیز کاملاً باهم فرق دارند.

یکی از رشته‌های درمانی و جدید پزشکی که متأسفانه برای ایرانیان ناشناخته مانده و اکثراً آن را با طب گیاهی اشتباه می‌کنند طب همیوپتی است که جدیداً در ایران بیماران را با این طریق درمان می‌کنند.

همیوپتی Homeopathy کلمه‌ایست یونانی و به معنی درمان کردن با داروئی که اثری شبیه همان مرض و عوارض در شخص سالم تولید می‌کند.

Homeo به معنی مشابه و شبیه و Pathy به معنی درد و مرض است.

پیشرو این طب جدید پزشک معروفی از اهالی آلمان به نام دکتر ساموئل هاینه مان بود. او در کتابی به نام «هنر درمان» در حدود ۱۸۰ سال پیش به چاپ رسانید روشن‌درومانی خود را شرح داد که در آن زمان مانند هر پدیده و ایده جدید با مخالفت جامعه پزشکی روبرو شد. به طوری که او را طرد کردند و اجازه طبابت به او ندادند و او مجبور شد که مطب خود را تعطیل کند.

دکتر هاینه مان هنگامی که در حین طبابت برای مریض‌های خود و فرزندانش داروئی را تجویز می‌کرد متوجه می‌شد که عوارض جانبی داروها چقدر باعث زحمت و درد بیشتر بیمارانش می‌شود و همیشه در این فکر بود که چگونه می‌تواند این عوارض جانبی را از بین ببرد و یا روش دیگری انتخاب کند که دارای عوارض جانبی نباشد.

او شخص متفکر و باهوشی بود و ضمناً چون قبلاً مدتی از عمر خود را در آزمایشگاه گذرانده بود شروع به آزمایشات مختلف با داروها کرد. اولین داروئی که در نظر گرفت «کینین» بود. «کینین» در قدیم و حتی در حال حاضر معالجه مالاریاست و در ایران نیز در نقاط مالاریا خیز این دارو به مقدار زیاد مصرف می‌شده است و



البته می‌دانید که عوارض مالاریا، تب نوبه و لرز و عرق کردن است که تب در فاصله‌های یکسان تولید می‌شود و از بین می‌رود و اگر مریض معالجه نشود منجر به مرگ می‌شود.

او داروی «کینین» را به این صورت روی خود آزمایش کرد. وی در عین سلامت مقداری «کینین» که برای معالجه لازم بود مصرف کرد و با کمال تعجب مشاهده نمود که تمام عوارض مالاریا در او به وجود آمده است. با این آزمایش، روی دوستان خود نیز به همین نتیجه رسید؛ زیرا در تمام دوستان او نیز همین عوارض به وجود آمد و او به کشف جدیدی نائل شد که تا به حال کسی به فکرش نرسیده بود: که اگر ماده‌ای (دارویی) در شخص سالم عوارضی تولید کند؛ همان دارو می‌تواند این عوارض را در شخص مریض از بین ببرد. این کشف مهم نظر بسیاری از دانشمندان و پزشکان آن زمان را به او جلب کرد و آنها علاقمند شدند که با او همکاری کنند. البته بسیاری نیز از در مخالفت با او درآمدند. گروهی از پزشکان مدت شش سال با داروهای مختلف روی خود آزمایشات گوناگون انجام دادند و تمام جزئیات و عوارضی که در بدن آنها ایجاد می‌شد به دقت یادداشت کردند.

دکتر هاینه‌مان که به غیر از زبان آلمانی به زبانهای لاتین، یونانی، عربی، انگلیسی و فرانسه نیز آشنائی کامل داشت؛ لیست جامعی از گیاهان و سموم و زهرهای مختلف جمع‌آوری کرد و نیز عوارضی را که هر کدام از آنها تولید می‌کند بدست آورد و کتابی جامع در مورد داروهائی که پیدا کرده بود تألیف نموده و درمان امراضی را که طب آن روز آنها را غیرقابل علاج می‌دانست شرح داد.

هنوز دکتر هاینه‌مان در نیمه راه تحقیق بود، می‌توانست بیماران را با متد خود شفا دهد، اما هنوز هم عوارض جانبی دارو وجود داشت و برای مدت زیادی فکر او را مشغول کرده بود. ناگهان فکری بخاطرش رسید و هنوز کسی نمی‌داند که چگونه او این متد و روش عجیب را به کار برد، جزاین که الهامات غیبی باشد چیز دیگری نبود.

او ابتدا تنتور گیاه را با حل کردن آب و الکل بدست آورد سپس مقدار یک

میلی لیتر از این تنتور را در ۹۹ میلی لیتر مخلوط آب و الکل حل کرده و آن را چهل بار تکان داد، سپس دوباره از محلول ثانویه یک میلی لیتر برداشت و آن را در ۹۹ میلی لیتر مخلوط آب و الکل حل کرده و دوباره آن را چهل بار تکان داد و این عمل را حتی تا صدبار تکرار کرد. مسلم است که در صدمین محلول به هیچ وجه از نظر علمی ملکول آن ماده اولیه وجود نخواهد داشت، ولی دکتر هاینه مان با کمال تعجب مشاهده کرد که نه فقط این دارو مرض را معالجه می کند بلکه حتی قویتر از داروهای اولیه بوده و به هیچ وجه عوارض جانبی هم ندارد. البته هنوز هم علم قادر به توضیح این مسئله نیست که چرا محلولی که حتی یک ملکول دارو هم در او وجود ندارد؛ بتواند روی بیماری اثر داشته باشد، ولی دکتر هاینه مان این مسئله را به این صورت توضیح داد که با تکان دادن محلول، انرژی ماده آزاد شده و این انرژی است که مریض را معالجه می کند، به دلیل این که امراض هنگامی به وجود می آیند که انرژی اصلی بدن تعادل خود را از دست می دهد و به اصطلاح انرژی بدن مختل می شود و بنابراین معالجه با انرژی، بهترین روش درمان است.

دکتر هاینه مان بسیاری از داروها را به این روش درست کرد. او چند سیستم مختلف داروهای همیوپتی را تهیه کرد. یکی از این سیستم ها همانطور که توضیح داده شد حل کردن یک میلی لیتر دارو در ۹۹ میلی لیتر آب و الکل است که "C" نامیده می شود و دیگری حل کردن یک میلی لیتر دارو در ۹ میلی لیتر آب و الکل است که "X" نامیده می شود و بسته به دفعات حل کردن و تکان دادن به شماره های مختلف نشان داده می شود. مثلاً داروی "6X" دارویی است که در آن عمل حل کردن و تکان دادن را شش بار تکرار کرده اند و یا "30C" دارویی است که با حل کردن یک میلی لیتر در ۹۹ میلی لیتر آب و الکل و تکرار ۳۰ بار بدست آمده است.

امروزه داروهائی وجود دارد که حتی این عمل را تا صد میلیون بار تکرار کرده اند. البته این داروها بسیار قوی هستند و حتماً باید تحت نظر دکتر همیوپتی مصرف گردند. داروهای همیوپتی به صورت قرص های ریز و حتی محلول وجود دارند و طرز مصرف آنها به این صورت است که آن را زیر زبان می گذارند تا از راه زبان

جذب بدن گردد. البته همیشه باید داروها را یک ساعت قبل از غذا مصرف کرد که دهان مزه غذا نداشته باشد.

زیبائی طب همیوپتی این است که انسان را به صورت یک سیستم در نظر می‌گیرد که همه اعضا روی یکدیگر اثر گذاشته و با هم کار می‌کنند و ضمناً بیشتر از همه روح انسانی و یا بقول دکتر هاینه مان انرژی اصلی بدن است که همه اعضا تحت تأثیر آن قرار دارند و از آن متأثر می‌گردند. بنابراین طب همیوپتی طب کل بدن است برخلاف طب مدرن که برای هر عضوی از بدن دکتر متخصص وجود دارد و هر عضوی را جدا از اعضا دیگر بدن در نظر می‌گیرند. بعنوان مثال اگر کلیه شما ناراحتی داشته باشد شما باید به متخصص کلیه مراجعه کنید. برعکس طب همیوپتی کل سیستم بدن شما را در نظر گرفته و سؤالات بسیاری در تمام موارد از شما می‌کند ممکن است از شما بپرسد که چه غذاهائی دوست دارید و یا سرما را دوست دارید یا گرما و یا حتی چگونه می‌خوابید؟ آیا روی دست راست می‌خوابید یا به پشت می‌خوابید؟ یا وقتی تشنه می‌شوید آب با یخ می‌خورید یا آب نیم گرم و یا چائی؟ و از جمع این سؤالات می‌فهمد که کدام یک از داروهای همیوپتی درد شما را علاج می‌کند؛ این عمل بسیار مشکل است و ممکن است بیش از یک ساعت طول بکشد و احتمالاً دکتر همیوپتی کتاب را ورق می‌زند که داروی درد را پیدا کند. زیرا اکنون بیش از ۲۰۰۰ داروی همیوپتی وجود دارد و هر روز به آن اضافه می‌شود و برای هر شخصی یک داروی همیوپتی وجود دارد. مثلاً فرض کنید در یک خانواده چهار نفری هر چهار نفر سرما خورده‌اند. هنگامی که به دکتر همیوپتی مراجعه می‌کنند، سؤالاتی که از آنها می‌کنند و بسته به عوارض ایجاد شده، ممکن است چهار نوع داروی مختلف برای سرماخوردگی آنها تجویز شود. زیرا این سرماخوردگی در هر یک از آنها عوارض مختلفی ایجاد کرده است. مثلاً ممکن است یکی تب داشته باشد و عطش زیاد به آب سرد و دیگری تب داشته باشد ولی اصلاً تشنه نمی‌شود، سومی تب نداشته باشد ولی از چشمانش هم آب بیاید.

طب همیوپتی در اکثر کشورها رواج دارد. در انگلستان همیوپتی جزو بیمه

درمانی است و دولت هزینه آن را می پردازد و مختار هستید به دکتر همیوپی رجوع کنید یا به دکتری دیگر. همیوپی در آلمان و فرانسه معروف است؛ در کانادا پیشرفت سریعی داشته، ولی هنوز جزو بیمه درمان OHIP نیست.

داروهای همیوپی در مقایسه با داروهای طب مدرن بسیار ارزان است؛ ولی البته چون دکتر همیوپی وقت زیادی صرف بیمار می کند (حدود یک ساعت) هزینه آن بالاتر است. ولی به دلیل این که معمولاً هزینه دارو شامل ویزیت دکتر همیوپی هم هست؛ می توان گفت در مقایسه با بیمه درمانی و قیمت داروهای معمول تفاوت چندانی ندارد. دکترهای همیوپی در کانادا معمولاً بیش از ۱۰۰ تا ۲۰۰ دلار کانادایی حق ویزیت می گیرند که شامل دارو نیز می باشد.

## ۳۹

### یائسگی

یائسگی، برخلاف عقیده و تصور بسیاری از خانم‌ها مرض نیست بلکه مرحله‌ای طبیعی از زندگی می‌باشد و آن هنگامی است که تخمدان‌ها نمی‌توانند مقدار کافی هورمون زنانه تولید کنند.

این مرحله در حدود ۵۰ سالگی اتفاق می‌افتد ولی بستگی به عوامل مختلف دارد و ممکن است بین ۳۵ تا ۶۰ سالگی نوسان کند.

یائسگی زمان معین و ثابتی ندارد یعنی یکباره و ناگهانی نیست و کم‌کم ظاهر می‌شود.

اولین مرحله زمانی است که پرئود برای مدت زیادی مثلاً یکسال نامرتب شده و یا بکلی قطع می‌شود و یا این‌که خونریزی شدید بوده و برای مدت طولانی ادامه می‌یابد. در این مرحله شخص ممکن است دچار بی‌خوابی و یا کم‌خوابی شود. گر گرفتگی نیز یکی از این عوارض می‌باشد.

خانم‌ها معمولاً توجهی به آن نشان نمی‌دهند و نمی‌دانند که این عوارض نشان دهنده مرحله اول یائسگی است. البته اگر در این زمان به دکتر مراجعه کنند با یک آزمایش ساده خون می‌توانند بفهمند که آیا مقدار استروژن کم شده است یا نه.

مرحله دوم یائسگی پس از قطع پرئود شروع می‌شود و این دوره تا پایان عمر ادامه دارد و می‌توان گفت که تقریباً نیمی از عمر خانمها در این قسمت قرار دارد.

در این دوره مقدار استروژن کم کم کاهش یافته و این کمبود روی قلب، مغز، استخوان‌ها، پوست، مو و سینه اثر می‌گذارد. مثلاً پوست و مو خشک می‌شوند، استخوان‌ها رو به پوکی می‌روند و بیماری قلبی و سرطان سینه احتمالاً یکی از این عوارض است.

ضمناً شخص اضافه وزن پیدا می‌کند و مخصوصاً قطر کمر اضافه می‌شود. یکی از عوارض ناراحت‌کننده گرگرفتگی است و علت این عارضه این است که غده هیپوتالاموس (Hypothalamus) که حرارت بدن را تنظیم می‌کند نمی‌تواند به علت کمبود استروژن کار خود را مانند قبل انجام دهد. این غده، هورمونی مانند آدرنالین (Adrenaline) ترشح می‌کند؛ که بدن تحریک شده و گرم می‌شود. به‌طور کلی می‌توان گفت که کمبود استروژن باعث گرگرفتگی، عرق کردن و طپش قلب می‌شود.

مسئله مهم دیگری که در این زمان خانم‌ها با آن روبرو می‌شوند مسئله احساسی است زیرا تغییرات مهمی در خانواده ممکن است روی دهد. بچه‌ها که به سن ازدواج رسیده‌اند خانه را ترک می‌کنند و احتمالاً مرد خانواده بازنشسته شده و خانم‌ها حس می‌کنند که پیر شده‌اند و اینها باعث افسردگی شدید می‌شود.

عارضه دیگر خشکی واژن است و احتمال دارد که نزدیکی دردناک باشد زیرا خون کافی به این قسمت نمی‌رسد و حتی احتمال عفونت ادراری نیز وجود دارد. بعضی از خانم‌ها شبها عرق می‌کنند چون که بدن در هنگام خواب گر می‌گیرد و گرم می‌شود و شخص را از خواب بیدار کرده و باعث بی‌خوابی و ناراحتی می‌شود. البته برای رفع این عارضه می‌توان از ملحفه‌های پنبه‌ای استفاده کرد و حتی لباس زیر و خواب خود را نیز باید از پارچه پنبه‌ای انتخاب کرد. همیشه باید یک حوله خیس در کنار تخت خواب خود داشته باشید تا خود را خنک کنید. اتاق خواب خود را زیاد گرم نکنید و سعی کنید که اتاق تاریک و آرام باشد. چون در آمریکا و اروپا یائسگی به عنوان یک مرض به مردم تفهیم شده، بنابراین به محض بروز عوارض آن، دکترها هورمون استروژن را تجویز می‌کنند که متأسفانه دارای عوارض جانبی

نظیر سرطان سینه، خونریزی و کمبود آهن، عفونت قارچی، بالا رفتن فشار خون، لخته شدن خون، سکتة مغزی، میگرن، چاق شدن و آب جمع کردن بدن، مختل شدن گردش خون، جوش صورت، تغییر رنگ صورت، کم شدن احساس جنسی، افسردگی، حساسیت نسبت به نور، درد قفسه سینه، تنگی نفس، چشم درد، درد در موقع ادرار کردن و احتمال سرطان رحم می‌باشد. برای رفع بعضی از این عوارض یک هورمون شیمیائی دیگر به نام پروژسترون تجویز می‌شود که خود نیز باعث عوارض دیگری مانند میگرن، حساس بودن سینه‌ها و افسردگی می‌شود.

در حال حاضر تعداد زیادی از خانم‌ها از هورمون‌های زنانه به عنوان قرص ضد حاملگی و یا برای رفع عوارض دوران یائسگی استفاده می‌کنند؛ و تا امروز تحقیقاتی که بتواند اثرات مثبت و منفی آن را نشان دهد انجام نشده و حتی مدارکی مستند وجود ندارد که ثابت کند درمان با هورمون‌های شیمیائی از مرض قلبی و پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. مجله معروف و معتبر «جورنال پزشکی نیوانگلند» (New England Journal Of Medicine) در شماره ۲۷ اگوست ۱۹۹۲ در مقاله‌ای می‌نویسد:

**اثر استفاده طولانی استروژن هنوز معلوم نیست و باید مطالعات بیشتری در مورد تأثیر آن روی پوکی استخوان انجام گیرد.**

دلائل بی‌شماری برای پوکی استخوان وجود دارد که کمبود استروژن یکی از آنها است. مثل سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و قهوه، عمل جراحی برداشتن تخمدان‌ها، بیماری‌های گوارشی، زیاد کار کردن غده تیروئید، استفاده از کورتیزون، قرص‌های مدر (ادرآور)، داروهای صرع، داروهای رقیق‌کننده خون.

### دوران یائسگی

تمام عوارض یائسگی را می‌توان با استفاده از یک رژیم مناسب و هورمون‌های طبیعی و گیاهی کنترل کرد. حتی این رژیم می‌تواند از بیماری‌های قلبی جلوگیری کرده و پوکی استخوان را معالجه کند.

مناسب‌ترین رژیم برای یائسگی گیاه خواری و اجتناب از مواد حیوانی مانند: لبنیات، تخم مرغ و گوشت می‌باشد زیرا به علت این‌که این مواد دارای فسفر زیادی می‌باشند، کلسیم و مواد معدنی را از بدن خارج می‌سازند.

گُرگرفتگی را می‌توان با غذا و گیاهانی که دارای استروژن هستند از بین برد. بهترین غذا شیر سویا و مشتقات آن مانند توفو می‌باشد. از گیاهانی که بیشترین حد استروژن را دارا می‌باشند می‌توان از DonQuai، شیرین بیان (Licorices)، Black Cohos h، رازیانه (Fennel Seeds)، Raspberry، Damiana، مریم‌گلی (Sage)، جین‌سینگ آمریکائی (Siberan Ginseng) نام برد. کرم پروژسترون طبیعی اثر بسیار خوبی در متوقف کردن پوکی استخوان و حتی معالجه آن دارد. این کرم که از Mexican Wild Yam و یا European Mistletoe استخراج می‌شود به نام کرم Phytoprogestrone در بازار عرضه می‌شود. این کرم را باید به مقدار نصف قاشق چایخوری هر روزه به نقاط مختلف بدن مانند سینه، زیر بغل، رانها و روی شکم بمالید و به هیچ وجه عوارض جانبی ندارد. البته کرم شیمیائی پروژسترون که بنامهای Progestins و Progestagens عرضه می‌شود دارای عوارض جانبی بی‌شماری است.

برای این‌که از گُرگرفتگی راحت شوید می‌توانید از کرم Wild Yam به مقدار نصف قاشق چایخوری هر یک‌ربع ساعت روی پوست بمالید تا این عارضه برطرف شود. برای برطرف کردن خشکی واژن از کرم ویتامین "E" و یا کرم گل همیشه بهار (Calendula) و یا کرم روغن تخم کتان (Flax Seeds Oil) استفاده کنید.

به‌طور کلی برای رفع عوارض یائسگی می‌توان از گیاهان، ویتامین‌ها و مواد معدنی زیر استفاده کرد:

۱- ویتامین "E" ۴۰۰ واحد بین‌المللی دو قرص در روز.

۲- Evening Primerose Oil ۵۰۰ میلی گرم دو قرص ۳ بار در روز.

۳- ویتامین "P" که به نام Flavonoid خوانده می‌شود و همواره با ویتامین "C" در طبیعت وجود دارد باعث می‌شود که استروژن سریعاً جذب و از گُرگرفتگی



جلوگیری شود. این ماده در مرکبات، سیر، پیاز، فلفل و زرشک وجود دارد. اگر می‌خواهید از قرص استفاده کنید این قرص‌ها به نام‌های: *Hesperdin*, *Rutin*, *Calechin*, *Pyenogenol*, *Quercetinn* در مغازه‌ها به فروش می‌رسد.

۴- بورون (Boron) یک میلی گرم ۳ بار در روز.

این ماده مقدار استروژن را در بدن بالا می‌برد و مانند استروژن سرطان‌زا نیست.

۵- ویتامین B-Complex ۱۰۰ میلی گرم یک قرص دو بار در روز.

۶- سیترات کلسیم مخلوط با سیترات مگنزیوم ۳۰۰ میلی گرم سه بار در روز.

۷- Royal Jelly دو کپسول سه بار در روز

۸- Black Cohosh یک کپسول سه بار در روز

۹- اگر احساس می‌کنید که شدیداً خسته‌اید و انرژی کافی برای کار ندارید مقدار

یک قاشق *Sarsaparila* را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. از این جوشانده، یک فنجان سه بار بنوشید.

۱۰- اگر موهای شما می‌ریزد و یا ناخنهایتان می‌شکنند از گیاه دم اسب

(Horse Tail) استفاده کنید. مقدار یک قاشق چایخوری از این گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز است. این دم کرده اثر خوبی در برطرف کردن پوکی استخوان نیز دارد.

۱۱- بسیاری از عوارض یائسگی را می‌توان با گیاه *Red Colover* برطرف کرد. هر

روز سه کپسول از این گیاه را بخورید.

۱۲- پنچ انگشت (*Chaste Brry*) این گیاه نیز به صورت کپسول یا تنتور وجود

دارد مقدار مصرف آن یک کپسول سه بار در روز و یا ۲۰-۱۵ قطره از تنتور آن مخلوط با یک لیوان آب، سه بار در روز است.

## ۳۷

### تنفس صحیح

بسیاری از مردم طرز درست نفس کشیدن را نمی‌دانند و اکثراً به جای این‌که از عضلات شکم برای رساندن اکسیژن به ریه‌ها استفاده کنند از عضلات سینه کمک می‌گیرند و به علت این‌که ریه‌ها از اکسیژن پر نمی‌شود تنفس کامل نیست و همچنین اکسید دوکربن حاصله کاملاً تخلیه نمی‌گردد؛ و باعث بیماری‌های بسیاری می‌شود زیرا اکسیژن کافی به سلولها نمی‌رسد و سوخت ساز سلولی پائین می‌آید. مغز چون برای کار کردن احتیاج به اکسیژن دارد نمی‌تواند فعالیت‌های خود را انجام دهد. دلائل زیادی برای تنفس غلط وجود دارد از جمله می‌توان از استرس، ناراحتی، دلهره، بد نشستن، غلط راه رفتن، پوشیدن لباسهای تنگ و عمل جراحی را نام برد. با یادگیری طرز صحیح نفس کشیدن می‌توان استرس، بی‌خوابی، آسم و بسیاری از بیماری‌های دیگر را از بین برد، سوخت ساز بدن را متعادل ساخت و سیستم مصونیت بدن را در مقابل بیماری‌ها تقویت نمود.

تنفس صحیح با استفاده از عضلات شکم و دیافراگم صورت می‌گیرد و تنفسی که فقط عضلات سینه در آن شرکت داشته باشند غلط و سطحی است. برای بهتر شدن تنفس می‌توان عضلات شکم، سینه، پشت و بازوها را ماساژ داد زیرا آنها شل شده و عمل دم و بازدم بهتر انجام خواهد گرفت.

## درمان با تنفس صحیح:

یاد گرفتن تنفس صحیح مشکل نیست و می‌توان آن را فرا گرفت و بهتر کرد تا عادت انسان شود.

برای این‌که انرژی بدن‌تان بالا برود، بایستید و انگشتان دست‌های خود را قلاب کرده و در جلو زیر شکم قرار دهید به طوری‌که کف دست‌ها بسمت بالا باشد، درحالی‌که نفس عمیق می‌کشید دست‌ها را تا سطح سینه بالا بیاورید؛ البته برای تنفس از عضلات شکم کمک بگیرید و در هنگام دم باید شکم به سمت بیرون بیاید. سپس کف دست‌ها را به طرف پائین گرفته و در هنگام بیرون دادن هوا، دست‌ها را پائین بیاورید به طوری‌که بازوها و دست‌ها مستقیم شوند.

در مرحله بعد همان‌طور که دست‌ها بهم قلاب شده است و هوا را به درون ریه‌ها می‌دهید بازوها را به طرف جلو حرکت داده آهسته آهسته بالا ببرید و در هنگام بازدم دست‌ها را به طرف پائین بیاورید و این عمل را سه بار تکرار کنید.



برای برطرف کردن دلهره و استرس و ناراحتی می‌توانید عمل زیر را انجام دهید:  
بایستید و دست‌ها را آویزان کنید درحالی‌که نفس عمیق می‌کشید دست‌ها را به

طرف بالا ببرید تا دستها و بدن شکلی مانند Y درست کند، درحالیکه دستها را به کنار بدن پائین می آورید هوا را با نیرو و رسا از دهان خارج کنید. کمی استراحت کرده و این عمل را برای سه بار تکرار نمائید.



## ۳۸

### سالم زندگی کردن

همه می خواهند عمر طولانی داشته باشند و سالم زندگی کنند. در طول تاریخ عده کثیری از دانشمندان مطالعاتی کرده و راهنمایی هایی را برای طولانی کردن عمر ارائه داده اند و برخی هم سالیان سال بی نتیجه به دنبال عصا حیات گشته اند. به طور کلی عمر طولانی اگر همراه با سلامتی باشد شیرین است و گرنه رنج و عذابی بیش نیست. پس سالم زندگی کردن بهتر از عمر طولانی داشتن است. اگر مطالعات دانشمندان را در خلال سالیان گذشته جمع آوری کنیم به این نتیجه می رسیم که اکثر آنها دوازده عامل را در سلامتی و طول عمر مؤثر می دانند و این عوامل به جوان شدن سلولها کمک کرده و گلبولهای خون را احیاء می کند و باعث می شوند که رگها از رسوبات پاک شده و بدن شاداب و تازه گردد. مطالعات دانشمندان نشان داده است که اگر انسان در شرایط مناسب زندگی کند می تواند عمر طولانی حتی تا ۱۵۰ سال داشته باشد.

دوازده عامل برای سلامتی به شرح زیر است:

#### ۱- ترک سیگار:

سیگار باعث مرگ سلولها و ملکولها می شود و شاید بیش از هر عامل دیگری باعث سرطان می گردد. اگر سیگار می کشید از همین لحظه آن را ترک کنید.

## ۲- اجتناب از آفتاب شدید:

مدت زیاد در زیر آفتاب ماندن باعث مرگ و تجزیه سلولها و نهایتاً سرطان پوست می شود. البته نور آفتاب به اندازه متعادل برای هر انسانی لازم است و حتی شفا دهنده نیز می باشد ولی باید به اعتدال رفتار کرد. به دلیل این که آفتاب ملایم پوست را تحریک کرده و ویتامین "D" می سازد که برای رشد و نگهداری استخوانها لازم است و همچنین به جذب کلسیم کمک کرده و استخوانها را تقویت می کند.

## ۳- مشروبات الکلی (بلای عظیم قرن):

مشروبات الکلی به طور کلی سلولها را تجزیه کرده و از بین می برند. این مرگ زودرس سلولها را می توان به آسانی در جوانانی که مشروبات الکلی استفاده می کنند مشاهده کرد که چگونه از سن خود بیشتر نشان می دهند و به انواع امراض دچارند. الکل، مواد مغذی، ویتامینها و مواد معدنی و کلاً مواد احیا کننده و آنتی اکسیدانت را از بین برده و در بدن رادیکال آزاد تشکیل می دهد که باعث اکسیده شدن سلولها می گردد.

## ۴- چربی ها:

رژیم غذایی باید دارای حداقل چربی باشد و لازم است از خوردن چربی حیوانی جداً پرهیز کرد. چربیهای حیوانی در بدن باعث تشکیل رادیکال آزاد می گردند. چربی ها سیستم دفاعی بدن را تضعیف کرده و انسان را در معرض ابتلا به سرطانهای مختلف قرار می دهد. برای غذا پختن باید چربیهای گوشت را جدا کرده و دور ریخت و برای پختن غذا حتماً از روغن های نباتی مخصوصاً از روغن زیتون استفاده کرد.

## ۵- از آب و الیاف بیشتر استفاده کنید:

نوشیدن آب در بین غذاها (اقلاً هشت لیوان) باعث می شود که بدن تمیز شده و مواد اکسید کننده از بدن خارج شود.

الیاف غیرقابل حل مانند سبوس گندم نیز کار تمیزکاری بدن و روده را بنحو احسن انجام می‌دهند. بنابراین سعی کنید که همیشه نان سیاه یعنی نانی که با گندم کامل و دارای سبوس (نه آرد سفید) درست شده مصرف کنید که مواد اکسیدکننده و سرطان‌زا را از بدن خارج می‌سازد.

#### ۶ - میوه و سبزیجات:

میوه‌ها و سبزیجات راز جوانی هستند. خوردن آنها بدن را شاداب و جوان نگاه می‌دارد. سبزیجات زرد رنگ مانند هویج دارای بتاکاروتن (فرم اولیه ویتامین "A") می‌باشند که یک احیاکننده قوی و طبیعی است و به بدن کمک می‌کند که از تشکیل رادیکال‌های آزاد جلوگیری کند. همیشه از سبزیجات و میوه‌های تازه استفاده کنید.

#### ۷ - از غذاهائی که دارای مواد شیمیائی هستند اجتناب کنید:

در آمریکای شمالی به اکثر غذاهای داخل قوطی و کنسرو شده نمک و مواد شیمیائی اضافه می‌کنند تا بهتر نگهداری شود. این مواد شیمیائی بدن را آماده قبول به امراض مختلف، مخصوصاً سرطان می‌کنند. همانطور که گفته شد سعی کنید که از غذاهای تازه و طبیعی استفاده کنید.

#### ۸ - اشعه X خطرناک است:

قرار گرفتن تحت اشعه ایکس بسیار خطرناک است و سلولهای بدن را کشته و از بین می‌برد. همیشه قبل از عکس گرفتن با اشعه ایکس از دکتر خود سؤال کنید که آیا واقعاً عکس گرفتن ضروری است یا خیر. اگر واقعاً ضروری است همیشه از دکتر بخواهید که پیش بند سربی مخصوص را روی قسمت‌های دیگر بدن شما بیاندازد. ۹ - وزن خود را کنترل کنید:

چاقی و وزن زیاد مصونیت بدن را در مقابل میکروب‌ها کم می‌کند و باعث بروز بیماری‌های مختلف، از جمله بیماری قلبی می‌شود. یک ضرب‌المثل لاتین می‌گوید «چاقی دزد سلامتی و عمر است». کسانی که دارای وزن متعادل هستند بیشتر عمر

می‌کنند.

#### ۱۰ - اعصاب خود را کنترل کنید:

عصبانی شدن باعث ترشح ماده‌ای در بدن می‌شود که سیستم بدن را ضعیف می‌کند و آن را مستعد قبول بیماری‌های مختلف می‌کند. فشار اعصاب برای مدت طولانی به سیستم قلب و عروق صدمه زده، فشار خون را بالا برده و بالاخره باعث مرگ می‌شود.

#### ۱۱ - روغن ماهی بخورید:

روغن ماهی دارای موادی است که بدن را در مقابل اکسیدکننده‌ها حفظ می‌کند. سعی کنید هر روز مخصوصاً در زمستان اقلأً روزی دو قاشق سوپخوری یا این که دو قرص روغن ماهی مصرف کنید. روغن ماهی می‌تواند بدن را تمیز کرده و مواد اکسیده و سمی را از بدن خارج سازد.

#### ۱۲ - مقدار زیادی سبزیجات و غذاهای گیاهی بخورید:

سبزیجات و مواد گیاهی نه فقط دارای مقدار کمی چربی هستند بلکه دارای پروتئین گیاهی بوده که می‌توانند مقدار کلسترول بدن را ثابت نگاه دارند. بیاد داشته باشید که ترشیدن چربیهای حیوانی در بدن دلیل ساخته شدن اکسیدکننده‌هاست. مواد گیاهی و سبزیجات دارای مقدار زیادی آنتی اکسیدانت هستند که بدن را تقویت کرده و مصونیت بدن را در مقابل امراض بالا می‌برد.

اگر دوازده نکته مهم را در زندگی روزانه خود منظور دارید بزودی درمی‌یابید که پوست شما تمیز و شفاف تر شده، غذا بهتر هضم می‌گردد، بدن قدرت بیشتری پیدا می‌کند و جوان تر می‌شود و طراوت و شادابی خود را تا صدوبیست سالگی حفظ می‌کنید.



## منابع مورد استفاده

1. Clark, Hulda Rogehr The cure for All Diseases, NewYork press, 1995.
2. Kroeger, Hanna, God helps those who help themselves Hanna Kroeger publications, 1984.
3. Fetrew, Charles W.and Avila, Juan R. The Complete Guide to Herbal Medicines, Pocket Books, 2000
4. Anselmo, Peter, Ayurvedic Secrets to Longevity an Total Health, Prentice Hall, 1966.
5. The Complete Guide to Natural Healing, International Masters Publishers, AB USA.

۱- ابوعلی سینا، قانون طب

انتشارات صدا و سیما، جمهوری اسلامی ایران،

۱۳۷۰ شمسی.

۲- حسینی طبیب، محمد مؤمن، تحفه حکیم مؤمن،

کتابفروشی مصطفوی

۱۳۷۸ شمسی.

۳- طب الکبیر

سرورالدین، محمد، طب الکبیر

مؤسسه انتشارات عطائی.